



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MUTLULUK KORKUSU İLE DEPRESYON,
ANKSİYETE VE STRES ARASINDAKİ İLİŞKİDE FELAKET KAYDIRMASININ
ARACI ROLÜ**

Ayşe Sena ÖZTÜRK
ORCID: 0009-0008-0788-2866

Danışman
Doç. Dr. Tolga SEKİ
ORCID: 0000-0001-5594-0786

Konya – 2025

ÖN SÖZ

Bu tez, yalnızca bir akademik gerekliliğin ötesinde alanıma anlamlı bir katkı sağlama, eleştirel düşünme ve derinleşme arzumu somutlaştırma çabasının bir ürünüdür. Yoğun emek, sabır ve gayretle yürüdüğüm bu yolda emeğini, desteğini ve ilhamını esirgemeyen herkese en içten teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi birikimi ve değerli tecrübesiyle yolumu aydınlatan, her aşamada anlayışlı, yapıcı ve teşvik edici yaklaşımıyla beni cesaretlendiren değerli tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Tolga SEKİ'ye sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatımın her döneminde bana rehberlik eden, değerlerimi şekillendiren ve her koşulda yanımda olduklarını hissettiren aileme -başta annem ve babam olmak üzere tüm aile bireylerime- en derin şükranlarımı sunarım.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında katkısı bulunan herkese tekrar teşekkür eder, çalışmamın alanıma küçük de olsa bir katkı sağlamasını temenni ederim.

Ayşe Sena ÖZTÜRK

Haziran 2025



Anneme...

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	ii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	viii
ÖZET	x
ABSTRACT.....	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Sayıtlar	6
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar	6
2. ALAN YAZIN	7
2.1. Mutluluk Korkusu ile İlgili Kuramsal Bilgi	7
2.1.1. Mutluluk	7
2.1.2. Mutluluk korkusu	9
2.1.3. Mutluluk korkusu ve kültür	11
2.1.4. Mutluluk korkusu ile ilgili araştırmalar	12
2.2. Depresyon.....	14
2.3. Anksiyete.....	16
2.4. Stres.....	18
2.5. Felaket Kaydırması	19
2.5.1. Felaket kaydırması (doomscrolling) kavramı	20
2.5.2. Bilgi arayışı ve felaket kaydırmanın psikolojik etkileri	21
2.5.3. Felaket kaydırma ile ilgili araştırmalar.....	23
3. YÖNTEM.....	26
3.1. Araştırmanın Modeli	26
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	26
3.3. Veri Toplama Araçları	26
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	27
3.3.2. Mutluluk korkusu ölçeği.....	27
3.3.3. Felaket kaydırması (doomscrolling) ölçeği	27
3.3.4. Depresyon, anksiyete ve stres ölçeği (DASS-21)	28
3.4. Verilerin Toplanması.....	28

3.5. Verilerin Analizi	29
4. BULGULAR	30
4.1. Değişkenlere Ait Tanımlayıcı Bulgular	30
4.2. Değişkenlere Ait Korelasyon Sonuçları	30
4.3. Mutluluk Korkusunun Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyine Etkisinde Felaket Kaydırmanın Aracı Rolü	31
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	33
5.1. Tartışma	33
5.1.1. Mutluluk korkusunun felaket kaydırmasına etkisinin tartışılması	33
5.1.2. Mutluluk korkusunun depresyon, anksiyete ve strese olan etkisinin tartışılması	34
5.1.3. Felaket kaydırmasının depresyon, anksiyete ve strese olan etkisinin tartışılması	35
5.1.4. Mutluluk korkusunun depresyon, anksiyete ve stresle olan ilişkisinde felaket kaydırmasının aracı rolünün tartışılması	36
5.2. Sonuç	38
5.3. Öneriler	38
5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler	38
5.3.2. Eğitim yöneticileri ve politikacılara yönelik öneriler	39
KAYNAKLAR.....	40
EKLER	48

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk Korkusu ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkide Felaket Kaydırmasının Aracı Rolü başlıklı tez çalışmamın toplam **41** sayfalık kısmına ilişkin, 11/06/2025 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%12** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

11/06/2025

Ayşe Sena ÖZTÜRK

Doç. Dr. Tolga SEKİ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

11/06/2025

Ayşe Sena ÖZTÜRK

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

β : Standart regresyon katsayısı

B: Regresyon katsayısı

p : İstatistiksel anlamlılık

%: Yüzde

r : Korelasyon katsayısı

α : Cronbach Alpha



Kısaltmalar

APA: American Psychological Association

DASS-21: Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği- 21

DSM-IV-TR: Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

N: Örneklem büyüklüğü

Ort: Ortalama

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

Ss: Standart sapma

TDK: Türk Dil Kurumu

WHO: World Health Organization

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MUTLULUK KORKUSU İLE DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES ARASINDAKİ İLİŞKİDE FELAKET KAYDIRMASININ ARACI ROLÜ

Ayşe Sena ÖZTÜRK

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini etkileyen psikolojik ve teknolojik dinamikleri incelemektedir. Araştırma, üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Bu araştırma, nicel araştırma yöntemine dayalı ilişkisel tarama yöntemi kullanarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 437 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 21.27'tür. Katılımcıların %81,1'i kadın, %18,9'u erkektir. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin çoğunluğu günlük internet kullanma sürelerini 5-7 saat aralığında bildirmişlerdir (%42,1). Ayrıca günlük sosyal medya hesaplarını 5 defadan fazla kontrol eden üniversite öğrencileri çoğunluktadır (%34,3). Araştırma verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Mutluluk Korkusu Ölçeği, Felaket Kaydırması (Doomscrolling) Ölçeği ve Depresyon, Anksiyete ve Stres (DASS-21) Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu, depresyon, anksiyete, stres, felaket kaydırma puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Mutluluk korkusu ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracı rolü SPSS PROCESS (Model 4) ile analiz edilmiştir. Araştırmada mutluluk korkusu ile depresyon, anksiyete, stres arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Felaket kaydırma ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Mutluluk korkusu ile felaket kaydırma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu depresyon, anksiyete ve stresi anlamlı şekilde etkilemektedir. Bu etkinin bir kısmı doğrudan meydana gelirken bir kısmı felaket kaydırması üzerinden dolaylı olarak meydana gelmektedir. Elde edilen bulgular mutluluk korkusu ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracı rolünü doğrulamıştır. Bu bilgiler doğrultusunda araştırma sonuçları yerli ve yabancı kaynaklar ile tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk Korkusu, Depresyon, Anksiyete, Stres, Felaket Kaydırması.

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

THE MEDIATING ROLE OF DOOMSCROLLING IN THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF HAPPINESS AND DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS

Ayşe Sena ÖZTÜRK

This study examines the psychological and technological dynamics that affect university students levels of depression, anxiety and stress. The research aims to examine the mediating role of disaster shift in the relationship between fear of happiness and depression, anxiety and stress in university students. This research was conducted using the correlational survey method based on quantitative research method. The study group consisted of 437 university students. The average age of the participants was 21.27 years. 81.1% of the participants were female and 18.9% were male. The majority of the university students who participated in the study reported their daily internet usage time in the range of 5-7 hours (42.1%). In addition, the majority of university students who check their social media accounts more than 5 times a day (34.3%). Personal Information Form, Fear of Happiness Scale, Doomscrolling Scale and Depression, Anxiety and Stress (DASS-21) Scale were used to collect the data. Pearson correlation analysis was performed to determine the relationship between fear of happiness, depression, anxiety, stress, and doomscrolling scores of the university students participating in the study. The mediating role of disaster shift in the relationship between fear of happiness and depression, anxiety and stress was analyzed with SPSS PROCESS (Model 4). In the study, a significant positive relationship was found between fear of happiness and depression, anxiety and stress. A significant positive relationship was found between disaster shifting and depression, anxiety and stress. A significant positive relationship was found between fear of happiness and disaster shifting. According to the findings of the study, university students' fear of happiness significantly affects depression, anxiety and stress. While some of this effect occurs directly, some of it occurs indirectly through disaster shifting. The findings confirmed the mediating role of disaster shift in the relationship between fear of happiness and depression, anxiety and stress. In line with this information, the results of the research were discussed with domestic and foreign sources and recommendations were made.

Keywords: Fear of Happiness, Depression, Anxiety, Stress, Doomscrolling.

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmaya ilişkin varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlara ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Son on yılda genç yetişkinler arasında ruh sağlığı sorunları artmıştır ve günümüz üniversiteli gençlerin içinde bulunduğu Z Kuşağı, kaygı ve depresyon gibi zorluklarla sıklıkla karşılaşmaktadır (Twenge vd., 2019). Araştırmalar, Z Kuşağı'nın en yalnız nesil olduğunu ve bu yalnızlığın hem fiziksel hem de duygusal sağlık üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir (Chisholm ve Hartman-Caverly, 2022). Günümüz üniversite öğrencilerinde stresin başlıca nedenleri arasında akademik baskılar, maddi zorluklar, sosyal ilişkiler, kariyer kaygıları ve zaman yönetimi sorunları yer alır. Akademik başarı kaygısı, sınavlar ve birikmiş ödevler öğrencilerde kaygı, uykusuzluk ve ruhsal dengesizlik gibi stres belirtilerine yol açabilir. Gençler, yaşam tarzlarını sürdürebilmek için maddi gereksinimlerini karşılamakta zorlanabilirler. Sosyal ilişkilerde zorluklar, arkadaş edinme ve çevreye uyum sağlama konusundaki beklentilerin karşılanmaması da stres yaratabilir. Ayrıca gelecekteki kariyerle ilgili belirsizlikler ve iş güvencesizliği de öğrencilerde ciddi kaygılara yol açar (Bhargava ve Trivedi, 2018). Bu faktörlerin birleşimi, öğrencilerin günlük yaşamlarını zorlaştıran önemli stres kaynakları oluşturur.

Küresel çapta yaşanan toplumsal olaylar ve krizler, üniversite öğrencileri üzerinde önemli bir stres faktörü oluşturabilir. Özellikle Mart 2020'de başlayan COVID-19 salgını üniversite öğrencilerini zihinsel, duygusal, akademik, sosyal ve hayatın diğer yönleri açısından derinden etkilemiştir (Zarowski vd., 2024). Fransa'da COVID-19 pandemisi sırasında karantinada kalan üniversite öğrencileri ile yapılan geniş çaplı bir araştırmada, öğrenciler arasında ciddi düzeyde intihar düşünceleri ve stres, depresyon, anksiyete gibi ruhsal sıkıntı belirtilerinin yaygın olduğu bulunmuştur (Wathelet vd., 2020). Bu sonuç öğrencilerin COVID-19 gibi toplumun genelini etkileyen durumların varlığında üniversite öğrencilerinin ruhsal sağlık durumunun ciddi şekilde bozulabildiğini göstermiştir.

18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada 6-8 yıldır sosyal medya kullanan ve günlük sosyal medya kullanımı 6 saat ve üzeri olan öğrencilerin diğerlerine kıyasla daha yüksek problemlili sosyal medya kullanımına sahip olduğu

belirtmiştir (Topal vd., 2024). Yapılan araştırmalar Z kuşağının medyayı daha etkin kullandığını göstermektedir (Özdemir, 2021). Z Kuşağı teknolojiyi her an kullanan ilk nesil olarak aşırı teknoloji ve sosyal medya kullanımının stres faktörlerini artırdığını, özellikle felaket kaydırma nedeniyle olumsuz etkilerin daha da derinleştiğini gözler önüne sermektedir (Chisholm ve Hartman-Caverly, 2022). Felaket kaydırması, kullanıcıların özellikle akıllı telefonlar üzerinden devamlı olarak korkutucu haberleri takip etmeleri anlamına gelir (Ytre-Arne ve Moe, 2021). Felaket kaydırması davranışına sahip bireyler genellikle daha fazla risk alma, depresyon ve kaygı yaşama eğilimindedirler (Shabahang vd., 2023). Bir araştırmada sosyal medyaya güvenin felaket kaydırması üzerindeki etkileri incelenmiştir. Katılımcılar genel olarak sosyal medyaya çok güvenmediklerini belirtse de özellikle video tabanlı sosyal medya içeriklerine daha fazla güvendikleri ve bu güvenin felaket kaydırması davranışıyla komplo teorilerine dair bilgi edinme çabalarını pekiştirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Komplo teorilerine inananların felaket kaydırması davranışı yaparken olumsuz duygular yaşadığı ve daha fazla bilgi arayarak siyasi gündeme dair bilgileri doğrulamaya ya da çürütmeye çalıştıkları ifade edilmiştir. Bu doğrultuda felaket kaydırması davranışının olumsuz tepkiler, bilgi arayışı ve içerik paylaşma gibi psikolojik ve sosyal davranışlara yol açtığı bulunmuştur (Kaye ve Johnson, 2024).

Bazı insanlar olumsuz bilgileri takip etmeye meyilli olarak çevreden gelen tehditlere karşı daha duyarlıdırlar ve kontrolcü davranışlar (Shabahang vd., 2024). Bu eğilim nedeniyle kişi farkında olmaksızın çok fazla olumsuz bilgi ve içerikleri tüketir (Neijzen, 2024; Sharma vd., 2022). Bu durum sürekli olumsuz bilgileri, haberleri veya içerikleri takip eden kişilerin kendilerini kontrol etmekte zorlanmasına neden olabilir ve bunun sonucunda iyilik halleri zarar görebilir (Taşkın vd., 2024). Depresif bireyler pozitif duyguları tehditkâr veya tehlikeli görme eğilimindedirler. Artmış negatif duygular nedeniyle sürekli olumsuzluklara odaklanarak pozitif duyguları hissedemeyebilirler (Jordan vd., 2021). Depresyonu olan bireyler nötr durumları bile olumsuz şekilde yorumlama ve negatif uyaranlara daha fazla odaklanma eğiliminde olabilirler. Bu nedenle depresyon bireylerin olumlu duygusal bilgileri göz ardı etmelerine ve öncelik vermemelerine yol açar. Dahası, bu kişiler negatif uyaranlara odaklanmakla kalmayıp aynı zamanda ödüllendirici ya da olumlu duygular sağlayabilecek durumlardan kasıtlı biçimde kaçınırlar (Gallagher vd., 2024). Mutluluktan korkan bireyler de aynı şekilde mutlu olmaktan ve olumlu duygulardan kaçınırlar (şar vd., 2018). Bu nedenle çok fazla olumsuz bilgi ve haberlere maruz kalan kişiler hayatın anlamıyla ilgili umutsuzluk yaşamaya yatkındırlar (Shabahang vd., 2024).

Batı toplumlarında mutluluğun önemli bir yaşam hedefi olarak kabul edilmesiyle yapılan çalışmaların çoğu mutluluğa katkı sağlayan faktörler üzerine yoğunlaşmıştır. Dolayısıyla mutluluğun korkusuna neden olan etkenler hakkındaki bilgiler daha azdır (Dobos vd., 2024). Mutluluk korkusunun depresyonu arttıran, mutluluğu ve pozitif duyguları engelleyen bir faktör olduğu belirtilmiştir (Blasco-Belled vd., 2021). Mutluluk korkusu olan bireyler pozitif duyguları tehlikeli ve huzursuz edici olarak görürler (Jordan vd., 2021). Ayrıca mutluluk korkusunun duygusal işleme üzerinde engelleyici bir rol oynayabileceği, negatif duygulardan kaçınma ve depresyon gibi duygusal bozukluklarla ilişkili olabileceği ifade edilmiştir (Gilbert vd., 2014). Yapılan bir çalışmada mutluluk korkusunun depresyona yol açan ya da depresyonu pekiştiren bir etmen olabileceği değerlendirilmiştir. Kişisel deneyimler ve yaşamda karşılaşılan zorluklarla ilişkili olan mutluluk korkusunun depresyona yol açma mekanizması biyolojik temelden ziyade daha çok kişisel ve psikolojik faktörlerden kaynaklanmaktadır (Calafiore vd., 2024).

Mutluluk korkusu üzerine üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada mutluluk korkusunun mükemmeliyetçilik, akademik tükenmişlik, umutsuzluk ve yalnızlık ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur (Dobos vd., 2024). Bu bulgu, üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusunu etkileyen diğer faktörlerin ve mutluluk korkusunun öğrencilerin iyilik halleri üzerindeki etkilerinin araştırılmasının önemini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda bir çalışma, üniversite öğrencilerine uygulanan pozitif psikoloji müdahalelerinin öğrencilerin iyilik halleri üzerinde uzun vadeli ve olumlu etkiler yarattığını ve negatif inançları ortadan kaldırdığını göstermiştir. Birleşik Arap Emirlikleri'nde yapılan bu çalışmada 14 haftalık "Mutluluk 101" programına katılan üniversite öğrencilerinin mutluluk ve iyilik halleri artarken paralel olarak mutluluk korkusu ve mutluluğa dair kırılma inançları azalmıştır. Bu bulgular, öğrencilerin daha mutlu ve tatmin hissettikçe mutluluğun geçici veya kırılma olduğu inançlarının zayıfladığını ve olumlu bir mutluluk algısının geliştiğini göstermektedir (Lambert vd., 2019).

Birçok üniversite öğrencisi akademik yaşamlarını ve kişisel gelişimlerini başarılı bir eğitim dönemi ve kariyer planlaması için büyük bir çaba ile sürdürmektedir. Ancak bu süreçte yaşanan stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik zorluklar öğrencilerin ruhsal sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Sosyal medya kullanımı, özellikle felaket kaydırma gibi olumsuz içeriklere maruz kalma öğrencilerin psikolojik durumlarını derinleştirebilir. Bu bağlamda, mutluluk korkusunun öğrencilerin stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik

problemleri nasıl etkilediği ve bu ilişkilerde felaket kaydırmanın aracı rolü olup olmadığı önemli bir araştırma sorusudur.

1.2. Araştırmanın Amacı

Son yıllarda sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte bireylerin ruhsal sağlığı üzerindeki etkiler de önemli bir araştırma konusu olmuştur. Özellikle “felaket kaydırma” olarak adlandırılan olumsuz içeriklere sürekli maruz kalma davranışı kaygı ve depresyon gibi ruhsal sorunlarla ilişkilendirilmiştir (Chisholm ve Hartman-Caverly, 2022). Benzer şekilde, mutluluğun geçici ve kırılgan olduğuna dair duyulan korku bireylerin olumlu duygulardan kaçınmalarına neden olabilir ve bu da depresif ruh halini pekiştirebilir (Blasco-Belled vd., 2021). Ancak bu iki olgunun birbirini nasıl etkileyebileceği incelenmemiştir.

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiyi inceleyerek bu ilişkide felaket kaydırmanın rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu, depresyon, anksiyete, stres ve felaket kaydırması arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Felaket kaydırması mutluluk korkusu ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide aracı rol üstlenmekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Son yıllarda teknolojik gelişmelerle birlikte artan internet kullanımı sonrası özellikle sosyal medya kullanımı yaygın hale gelmiştir. Türkiye’de 2023 yılındaki bir araştırmaya göre aktif sosyal medya kullanıcı oranı nüfusun %73,1’ini kapsamaktadır. Bu orana göre Türkiye’de sosyal medyaya erişimin sık ve kolay olduğu söylenebilir. Türkiye’de sosyal medya kullanıcıları bir konuyla ilgili bilgi edinmek ve haberleri takip etmek amacıyla sosyal medyayı kullandıklarını bildirmişlerdir (Taşkın vd., 2024).

Günümüzde dünyada devam eden savaşlar, ekonomik krizler, doğal afetler, salgınlar gibi toplumun genelini etkileyen durumlar insanların bilgi edinme isteğini güçlendirmektedir. Özellikle COVID-19 pandemisi yalnızca bireylerin sağlığını etkilemekle kalmayıp günlük yaşamdaki alışkanlıkları üzerinde de değişikliklere sebep olmuştur (Güme, 2024). 2020’nin başında COVID-19 pandemisi küresel sağlık ve sosyal istikrar için büyük bir tehdit haline gelerek uluslararası haber gündemini domine etmiştir. Bir yıl boyunca haber yayınları hastanelerin çöküşü, kapanan şehirler, hükümetlerin sert önlemleri, aşı takvimi tahminleri ve

dünya çapında enfekte olan, hastaneye kaldırılan ve hayatını kaybedenlerin istatistikleri ile şekillenmiştir (Ytre-Arne ve Moe, 2021). COVID-19'a ilişkin haberlere günlük olarak çok fazla zaman harcayan bireyler yüksek seviyede anksiyete, stres ve depresyon seviyeleri bildirmişlerdir (Buchanan vd., 2021). Sonuç olarak insanların sağlık ve güvenliklerine dair daha fazla bilgi edinme arzusu artmış ve medya kullanım alışkanlıkları yeniden şekillenerek bilgiye ulaşma süreçleri daha yoğun ve bazen de kaygılı bir hale gelmiştir.

COVID-19 pandemisi gibi dünyayı ve toplumları derinden etkileyen durumlarda toplumsal ve bireysel düzeyde belirsizlik ve stres ortamı kaçınılmazdır. Bu gibi belirsizlik ortamlarında genel bir kaygı ve stres havası oluşmasıyla bireyler dış dünyadaki tehditlere karşı daha hassas hale gelebilirler. Özellikle bu durumlarda medyada negatif haberlerin sürekli olarak vurgulanması bireylerin tehdit algısı içinde olmalarına neden olabilir. Bu durum bireylerde mutlu olmak ve huzurlu bir hayat sürmek gibi ideallerine dair beklentileri ile ilgili kaygılarını arttırabilir. Çünkü stres altındaki bireyler “mutlu olma” arzusunu dengelemekte zorlanmaktadır (Schiffirin ve Nelson-Coffey, 2008). Bu bağlamda, pandemi gibi toplumu etkileyen büyük krizlerin sürekli negatif gelişmelerle şekillenmesi, insanların geleceğe dair karamsar bir bakış açısı geliştirmelerine neden olabilir. Uzun süreli olumsuzlukların ardından bireyler mutluluğun ulaşılması zor bir hedef olduğunu düşünmeye başlayabilir ve bu süreçte “mutlu olursak, başka bir felaketle karşılaşırız” korkusu ortaya çıkabilir. Bu kaygı, mutluluğun bir tehdit unsuru olarak algılanmasına yol açarak, insanların ruhsal iyilik halleri üzerindeki baskıyı arttırabilir. Bu bağlamda, toplumsal belirsizlik ve negatif haberler mutluluk korkusunun tetikleyicileri olarak rol oynayabilir.

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin ruhsal sağlıklarını etkileyen önemli bir faktör olan mutluluk korkusu ve felaket kaydırma arasındaki potansiyel ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Literatürde bu iki kavram arasındaki doğrudan bağlantıyı araştıran çalışma bulunmamakla birlikte özellikle genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımının ruhsal sağlık üzerindeki etkilerine dair daha fazla bilgiye ihtiyaç vardır. Bu bağlamda, mutluluk korkusunun olumsuz içeriklerle olan etkileşimini ve felaket kaydırmanın ruh sağlığına nasıl etkide bulunduğunu anlamak, üniversite öğrencilerinin iyilik hallerini iyileştirecek müdahalelerin geliştirilmesi açısından önemlidir. Araştırma bulguları, bu boşluğu doldurmayı ve bu iki faktör arasındaki ilişkiyi açıklığa kavuşturmayı amaçlamaktadır.

1.4. Sayıtlar

1. Katılımcıların uygulanan ölçme araçlarına içtenlikle cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma çalışma grubundan elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Bu araştırma Mutluluk Korkusu Ölçeği, Depresyon Stres Anksiyete (DASS-21) Ölçeği, Felaket Kaydırması (Doomscrolling) Ölçeği vasıtasıyla elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Mutluluk Korkusu: Mutlu olmanın kötü sonuçları olabileceğine dair inanç olarak tanımlanır (Joshnloo, 2013).

Felaket Kaydırması: Felaket kaydırması, sosyal medya kullanıcılarının sürekli olarak krizler, felaketler ve trajedilerle ilgili olumsuz içeriklere odaklanarak haber akışlarını takip etme alışkanlığıdır (Sharma vd., 2022).

Depresyon: Depresyon, mutsuzluk ve hoşnutsuzluktan aşırı üzüntü, karamsarlık ve umutsuzluk hissine kadar uzanan, günlük yaşamı etkileyen olumsuz bir duygusal durumdur (APA, 2018).

Anksiyete: Anksiyete, bireyin yaklaşan tehlikeyi, felaketi veya talihsizliği öngördüğü, endişe ve gerginliğin somatik belirtileriyle karakterize bir duygudur (APA, 2018).

Stres: Stres iç veya dış stres faktörlerine verilen fizyolojik veya psikolojik tepkidir (APA, 2018).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Bu bölümde mutluluk korkusu, depresyon, anksiyete, stres ve felaket kaydırmasına ilişkin literatür araştırmalarına yer verilmiştir.

2.1. Mutluluk Korkusu ile İlgili Kuramsal Bilgi

Bu başlık altında mutluluk ve mutluluk korkusu konularında kuramsal açıklamalar ve mutluluk korkusu ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.1. Mutluluk

Mutluluk kelimesi sözlükte ongunluk, kut, saadet kelimeleriyle açıklanır ve anlık bir duruma bağlı olarak duyulan sevinç veya alınan zevk olarak tanımlanır (TDK, 2024).

Mutluluk yaşamdaki olumlu ve olumsuz duyguların dengede olması olarak tanımlanır ve bireylerin kişisel algılarına göre değişkenlik gösterir (Satıcı vd., 2024). Diener vd.'nin mutluluğa duygusal bir denge olarak bakışı da bu görüşü desteklemektedir (Diener vd., 2009). Bireylerin yaşamdaki olayları nasıl algıladığına göre değişkenlik gösteren mutluluk, hayatta çok sayıda olumlu duygunun yaşanması sonucunda elde edilen tatmin olarak açıklanabilir (Lyubomirsky ve Tucker, 1998). Mutluluk sadece hazla değil anlamlı bir yaşamla da ilişkilendirilir. Seligman'a göre kalıcı mutluluk, bireylerin anlamlı hedefler peşinde koşmaları ve değerli bir yaşam sürmeleriyle sağlanır (Seligman, 2002). Bu açıdan mutluluk hem anlık haz hem de uzun vadeli tatmin ile bağlantılıdır.

İnsanlık tarihi boyunca mutluluk, her dönemde arzu edilen bir hedef olmuştur. Bireyler ve toplumlar, bu amaca ulaşmak için farklı yollar keşfetmiş ve sürekli olarak mutluluğun ne olduğu ve nasıl elde edilebileceği sorularını sormuşlardır (Acaboğa, 2007). Günümüzde mutluluk, genellikle bireylerin beklentilerinin karşılanması, memnuniyet ve hoşnutluk duyguları, bedensel ve zihinsel sağlık gibi somut göstergelerle ölçülüp değerlendirilerek olumlu bir durum olarak tanımlanmaktadır. Mutluluğun belirleyicileri, büyük oranda maddi ve manevi değerler arasındaki dengeye, kişinin kendisiyle, etrafındaki sosyal çevreyle ve toplum yapısıyla olan ilişkilerine bağlıdır. Daha geniş bir çerçeveden bakıldığında, mutluluk olarak ifade edilen iyi olma hali bireyin yaşadığı psikolojik, toplumsal, ekonomik ve siyasal yapıların etkisiyle şekillenir (Aluş ve Selçukkaya, 2016).

Artan araştırmalar, mutluluğun kavramsal olarak ve çeşitli faktörler bakımından kültürler arasında farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, mutluluğun anlamı ve önemi hem zaman içinde hem de ülkeden ülkeye değişiklik göstermektedir. Örneğin Amerikalılar mutluluğu genellikle keyif veya haz duygusu olarak tanımlar ve onu evrensel olarak olumlu bir durum olarak değerlendirirler. Buna karşın, Doğu Asya ve Orta Doğu kültürlerinde mutluluk, geçici ve bazen toplumsal açıdan bozulmaya yol açan bir durum olarak görülebilir, bu nedenle mutluluğun gerçekten "iyi" olup olmadığı konusunda daha belirsiz bir yaklaşım sergilenebilir (Oishi ve Schimmack, 2010). Bu doğrultuda mutluluk algısı kültürler arasında farklılık göstererek Batı toplumlarında genellikle haz ve tatmin ile ilişkilendirilirken, Doğu toplumlarında ise bazen toplumsal yapıyı olumsuz etkileyebileceği düşüncesiyle daha belirsiz bir yaklaşımla ele alınmaktadır.

Mutluluk bir olgu olarak yakın çağlarda ve günümüzde somut bir kavram olarak ele alınırken geçmiş zamanlarda daha mitolojik, felsefi, dini ve tasavvufi olarak ele alınmıştır (Aluş ve Selçukkaya, 2016). Antik Yunan'da iyi yaşam konusu, felsefi bir dikkatle ele alınmıştır. Birçok filozofun mutlulukla ilgili görüşü vardır. Antik Yunan'da mutluluk, Aristoteles tarafından "eudaimonia" olarak tanımlanmış ve erdemli bir yaşamla ulaşılacak bir durum olarak görülmüştür. Bazı filozoflar ise mutluluğun içsel tutum ve zihniyetle bağlantılı olduğunu savunmuşlardır (Kesebir ve Diener, 2009). Çağdaş batı kültürü ve psikolojisi ise, iyi yaşam ve iyi oluş kavramlarını hedonik mutluluk ve dengeye dayandırır. Ayrıca mutluluk özerklik, öz saygı, kendi geleceğini çizme, kontrol ve ustalık gibi bireyci eylemlere odaklanır (Joshnloo, 2014).

Diener ve Seligman'a göre, çok mutlu bireyler zengin ilişkiler içerisindedir ve bu ilişkiler mutluluğun önemli bir belirleyicisidir. Ayrıca mutlu bireyler genellikle dışa dönük ve düşük nevrozizm puanlarına sahiptir ve psikolojik sağlıkları daha iyidir (Diener ve Seligman, 2002).

Sonuç olarak, mutluluk hem anlık zevkler hem de uzun vadeli anlamlı yaşamla beslenen çok yönlü bir kavramdır. Bireylerin yaşamındaki dengeyi bulmaları hem bireysel hem de toplumsal faktörlerin etkisiyle şekillenen bu karmaşık duygunun temelini oluşturur.

2.1.2. Mutluluk korkusu

Bazı insanların mutluluk, şefkat ve güvenle ilişkili olumlu duygulardan korkabileceği ifade edilmiştir. Özellikle çocuklukta cezalandırılan bireyler için olumlu duygular, olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilebilir (Gilbert vd., 2014). Bu bağlamda, depresif hastaların "zevk tabusu" olduğu ve olumlu duygulardan korktukları öne sürülmüştür. Örneğin, bazı depresif bireyler “mutluluk sonsuza dek sürmez” veya “mutlu hissettiğimde kötü bir şey olacağını beklerim” gibi inançlara sahip olabilirler. Pozitif duygulardan korkan kişiler, mutluluğun sadece kısa süreli olduğunu ya da birinin mutlu olduğunda yalnızca olumsuz olayların meydana geleceğine dair bir inanç taşıyabilirler (Arieti ve Bemporad, 1980; Gilbert vd., 2014).

Mutluluk üzerine yapılan çalışmada mutluluk korkusu kavramı ortaya atılmıştır (Joshano, 2013). Mutluluk korkusu, mutlu olmanın bazı zararları olabileceği inancı olarak tanımlanmaktadır (Joshano ve Weijers, 2014).

Olumlu duygular ve korku

Olumsuz duygulardan korku ve kaçınma literatürde iyi çalışılmış olsa da olumlu duyguların incelenmesi için aynı şey söylenemez. Giderek artan kanıtlar göstermektedir ki, neşe, mutluluk, nezaket, sevgi ve güvenlik gibi pozitif duygular her zaman zevk verici olarak deneyimlenmemekte ve aynı zamanda korkutucu olabilmektedir (Gilbert vd., 2014).

Gilbert ve arkadaşları bireylerin olumlu duyguları korkutucu bularak mutluluğa karşı akılcı olmayan inançlar geliştirdiklerini bildirmiştir (Gilbert vd., 2012). Mutlu olma olasılığı dahi bazı bireyler tarafından korkutucu olarak algılanabilir. Bu da olumsuz duygulara ya da kötü sonuçlara yol açabilir. Pozitif duyguların deneyimlenmesinden korkan kişiler bu duygulardan kaçınmak veya onları değersizleştirmek eğiliminde olabilirler (Şar vd., 2018).

Depresyon ve mutluluk korkusu

Mutluluk korkusu, kişilerin mutluluk seviyelerinin düşmesine yol açabilir (Joshano, 2013). Depresif bireyler olumlu duygulardan korktukları için bu duygulardan kaçınırlar. Bu durum da zamanla mutluluk korkusunun güçlenmesine ve daha düşük mutluluk seviyelerine neden olur (Gilbert vd., 2014). Gilbert ve arkadaşları, mutluluk korkusunun alektisimi (duygu körlüğü), öz eleştiri, anksiyete, stres ve özellikle depresyon ile anlamlı derecede ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Gilbert vd., 2012). Bu bağlamda, deneyimsel kaçınma negatif duygular deneyimlemekten korkan kişilerde yaygındır. Depresif hastalar olumlu duygulardan

korktuklarında bu duyguları uyandırabilecek durum ya da düşüncelerden kaçınmaya eğilimlidirler. Dolayısıyla olumlu duygulara ilişkin korkuların ele alınması psikolojik müdahale için önemli bir konu haline gelmektedir (Gilbert vd., 2014).

Mutluluk korkusu, kötü ruh sağlığı ve düşük yaşam memnuniyeti ile ilişkilidir ve depresif bireylerde daha yüksek seviyelerde gözlemlenmektedir. Ayrıca, mutluluk korkusunun depresyonun bir belirtisi olan haz alamamanın (anhedoni) altında yatan faktörlerden biri olabileceği öne sürülmektedir. Sağlıklı bireylerde mutluluk korkusunun, depresif belirtilerin gelişimini öngördüğü bulunmuş olsa da bu durumun mevcut depresyon epizodlarının seyrine nasıl etki ettiği henüz netleşmemiştir (De Vuyst vd., 2023).

Klinik gruplarda olumlu duygular, geçmişteki olumsuz deneyimlerle ilişkilendirilerek genellikle korkutucu algılanabilir. Bu durum, olumsuz duyguların daha yoğun yaşanmasına yol açarak, bireylerin olumlu duyguları kaçınılması gereken bir durum olarak görmelerine neden olabilir. Zamanla, olumlu deneyimler sürekli hayal kırıklıklarıyla ilişkilendikçe, mutluluğa karşı bir tiksinti duygusu oluşabilir ve bu da umudu azaltarak depresif belirtileri şiddetlendirebilir (Jordan vd., 2021).

Mutluluk korkusu ile haz alamama, ruminasyon ve pozitif duygular üzerinde kontrolü kaybetme korkusu arasında güçlü ilişki ortaya konmuştur (De Vuyst vd., 2023). Anhedoni ve mutluluk korkusu teorik olarak farklı yapılar olsalar da benzerlikleri sebebiyle depresyon üzerindeki etkilerinin birbirinden bağımsız olup olmadığı bilinmemektedir. Bireylerin olumlu değerlendirmeden korktukları, eskiden keyif aldıkları şeylere ilgilerini kaybettikleri, elde edilecek ödülü değersizleştirdikleri bu şekilde ödülün değersizleştirilmesi ve depresyon gelişiminin anhedoni ile ilişkilendirilmiştir (Calafiore vd., 2024).

Bilinen kadarıyla mutluluk korkusu ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi hiçbir çalışma uzunlamasına bir şekilde incelememiştir. Bu eksikliği gidermek için yapılan bir çalışmada mutluluk korkusu ile depresif belirtiler bir süre boyunca değerlendirilmiştir. Bu çalışmada mutluluk korkusunun depresif olmayan bir örnekleme depresif belirtilerin başlangıcını olumlu olarak tahmin ettiği ve depresif bir örnekleme belirtilerin gelecekteki seyrini olumsuz olarak tahmin edebileceği belirtilmiştir. Bu sonuca göre sağlıklı popülasyonda depresif belirtileri önlemek için pozitif duyguları teşvik etmek önemlidir (De Vuyst vd., 2023).

Sonuç olarak, mutluluk korkusunun depresyonla güçlü bir şekilde ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Olumlu duygulanımın azalmasının depresif belirtileri ön gördüğü ve anksiyete bozuklukları ile ilişkili olduğu söylenebilir. Olumlu ve olumsuz duygulardan korkmak ve bu duyguları bastırmak depresif belirtiler ile ilişkilidir (Gilbert vd., 2014).

2.1.3. Mutluluk korkusu ve kültür

İyi oluş, son yıllarda dünya çapında giderek daha önemli bir kavram haline gelmiştir. Ancak mutluluğun iyi oluş üzerindeki etkisi ve mutluluk arayışının nasıl şekillendiği üzerine yapılan araştırmalar sınırlıdır. Özellikle, mutluluğa karşı duyulan korku ve bu korkunun kültürel etkileri üzerine çok fazla çalışma yapılmamıştır. Batılı toplumlarda mutluluk genellikle herkesin arzu ettiği ve peşinden koştuğu bir hedef olarak görülürken bu anlayışın aksine bazı kültürlerde mutluluk korkusu bireysel iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Lambert vd., 2022). Joshanloo ve Weijers'in çağdaş ve tarihsel psikolojik, felsefi, kültürel ve dini incelemeleri mutluluğa karşı duyulan isteksizliğin farklı kültürlerde farklı derecelerde görülse de yaygın bir olgu olduğunu ve bu isteksizliğin temelinde çeşitli inançların yattığını ortaya koymuştur (Joshanloo ve Weijers, 2014). Batı toplumlarında mutluluğu elde etmenin çok önemli bir istek olmasından dolayı çoğu çalışma mutluluğa katkıda bulunan faktörleri keşfetmeye odaklanmıştır. Bu nedenle mutluluk korkusunun nedenleri hakkında daha az bilgi mevcuttur (Dobos vd., 2024).

Batı kültürü ve psikolojisi, mutluluğu bireylerin yaşamlarını yönlendiren en önemli değerlerden biri olarak kabul eder ve genellikle kişisel bir kavram olarak tanımlar. Bu bakış açısına göre, bir kişinin mutluluğu doğrudan başkalarının başarıları, sağlığı veya psikolojik durumlarından bağımsızdır ancak bu faktörlerden etkilenebilir. Batı'daki bu anlayışın aksine, farklı kültürlerde mutluluk daha karmaşık bir şekilde algılanmakta ve bazı bireyler mutluluğa karşı olumsuz tutumlar sergileyebilmektedir. Bu kültürlerde mutluluk bazen kaçınılması gereken bir durum olarak görülmektedir (Joshanloo ve Weijers, 2014).

Joshanloo'nun İranlı Müslümanlar üzerinde yaptığı çalışmada, üzüntünün kişisel derinlik ve olgunlukla ilişkilendirildiği, mutlu bireylerin ise trajik olayları hissedemeyen "sığ" kişiler olarak görüldüğü belirtilmiştir. Bu bakış açısına göre, dünyevi mutluluk günah, sıgılık ve ahlaki çöküşle ilişkilendirilir ve bu da mutluluktan korkmaya yönelik kültürel nedenler doğurur. Halk arasında "çok güldük zararını göreceğiz" gibi deyişlerle mutluluğun gizlenmesi gerektiği vurgulanır ve nazar (göz değmesi) gibi inançlarla da desteklenir (Joshanloo, 2013). Bu kültürlerdeki dini öğretilerde mutluluk, Tanrı'dan uzaklaşmaya yol açan bir etki olarak

görülebilmek; mutluluğun açıkça ifade edilmesinin, bireylerin ahiret sorumluluklarını ihmal etmelerine ve çevrelerindeki insanların sıkıntılarına duyarsızlaşmalarına yol açabileceği endişesi bulunmaktadır (Tekke ve Özer, 2019).

Muhafazakâr toplumlarda kadınların toplumsal normlara uygun davranabilmek için pozitif duygularını açıkça ifade etmekten kaçınmaları beklenir. Bu durum, kadınlar arasında "neşeli olmanın kötü sonuçları olabilir" şeklinde bir korkuya yol açabilir. Erkeklerde ise, "iyi talih felaketle sonuçlanır" gibi inançlar, güçlü ve olgun bir imajı zedeleyebilir (Şar vd., 2018). Türkiye’de ise sıkça kullanılan 'çok mutlu, çok üzgün' gibi inançlar, bireylerin aşırı uçlardaki duygusal durumları ifade etmenin ruh sağlığını olumsuz etkileyebileceği inancını taşır. Bu tür inançlar, mutluluğu ifade etme konusunda bireyleri kısıtlayabilir ve mutluluk korkusunu artırabilir. Mutluluk korkusu, kişinin yaşam memnuniyetini önemli ölçüde zorlaştırabilir. İslam dini, Müslümanları pozitif düşünmeye teşvik eder; "İyi şeyleri görebilen kişi, iyi düşüncelere sahip olur ve bu düşüncelerle hayatında mutluluk bulur" şeklinde yaygın bir görüş vardır. Bu nedenle, dini bağlamda mutluluk korkusu farklı inananlar tarafından çeşitli şekillerde yorumlanabilir (Tekke ve Özer, 2019).

Mutluluk korkusu farklı kültürlerde farklı biçimlerde kendini gösterir. Örneğin Doğu Nijerya’daki Igbo kültüründe zaferle ilişkili olumlu duyguların ifadesi, özellikle diğer Igbo bireyleriyle ilişkilerde ölçülü olmayı gerektirir. Yoğun kutlamaların kaybedenleri ya da yarışma fırsatı bulamayanları küçümseyeceği düşünülür. Bu tür davranışlar, Igbo toplumu tarafından “başkalarına duyarsızlık” olarak değerlendirilir. Dolayısıyla, bu normu ihlal eden kişiler anti sosyal veya kötü olarak damgalanma riskiyle karşı karşıyadır (Agbo ve Ngwu, 2017).

Mutluluğa ilişkin kaçınılması gereken inançlar, evrensel olarak birçok kültürü etkileyen bir tema haline gelmiştir. Çoğu kültürde aşırı mutluluğun mutsuzluğa yol açacağına inanılırken bazı kültürlerde ise mutlu olmanın kötü bir insan olma ile ilişkilendirildiği düşünülür (Joshano ve Weijers, 2014).

2.1.4. Mutluluk korkusu ile ilgili araştırmalar

Joshano, mutluluk korkusunun bireylerin yaşam memnuniyetini nasıl etkileyebileceğini araştırmış ve bu inancın insanların yaşam koşullarını değerlendirmelerinden bağımsız olarak yaşam memnuniyetini şekillendirebileceğini öne sürmüştür. Özellikle “mutluluk korkusu” inancı gibi kültürel inançların insanların yaşam memnuniyetiyle ilgili

yanıtlarını nasıl etkileyebileceğini araştırmıştır. Ayrıca mutluluk korkusunun bireylerin mutluluk seviyeleri üzerinde gerçek bir etkisi olabileceğini öne sürmüştür. Yapmış olduğu çalışmada mutluluk korkusunun yaşam memnuniyeti sorularına yanıt verirken bir önyargı oluşturduğunu ortaya koymakta ancak daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu vurgulamaktadır (Joshano, 2013).

Joshano ve Weijers (2014), bazı insanların mutluluğa karşı olmaya birçok gerekçesinin olduğu ve tüm kültürlerde bazı insanların bu nedenlerle bir tür mutluluğa karşı olma ihtimalinin yüksek olduğunu bulmuşlardır. Mutluluğu ifade etmekten kaçınma eğilimi hem Batılı hem de Batılı olmayan kültürlerde yaygın bir fenomendir. Birçok kültür, aşırı mutluluğun veya mutlu olmanın olumsuz sonuçlar doğurabileceğine inanır. Bu inanç, mutluluğun ahlaki bozulma veya bireyi kötü bir insan yapma potansiyeline sahip olduğu düşüncesine dayanır. Ayrıca, mutluluğun aşırı ifade edilmesi hem mutluluğu gösteren kişi hem de çevresindekiler için olumsuz sonuçlar doğurabilir. Özellikle bireysel, hazzı ve maddi mutluluğa odaklanan anlayışlar, toplumlar tarafından tehlikeli olarak görülür. Çoğu kültürde mutluluğu ifade etmekten kaçınılması gerektiği hem sosyal normlar hem de dini inançlar tarafından desteklenen bir görüş olarak karşımıza çıkar. Bununla birlikte, mutluluk peşinde koşmanın aşırıya kaçılmadığı sürece genellikle olumlu bir deneyim olduğu kabul edilir. Yine de bireylerin ve kültürlerin mutluluğun aşırılıklarından kaçınma eğiliminde olmalarının altında bu duygunun potansiyel olumsuz etkileri konusunda duyulan endişeler yatmaktadır (Joshano ve Weijers, 2014).

Dobos vd. (2024)'e göre öğrenci nüfusunda anksiyete, depresyon ve tükenmişlik gibi zihinsel sağlık sorunları yaygındır ve bu sorunların öğrencilerin mutluluk korkusu ve anlayışıyla yakından ilişkilidir. Çalışma, mutluluk korkusunun yalnızlık, umutsuzluk, mükemmeliyetçilik ve akademik tükenmişlik gibi faktörlerle pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle uyumsuz mükemmeliyetçilik sergileyen öğrencilerde, mutluluk korkusunun ve bu olumsuz duygusal durumların daha yüksek seviyelerde olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular, öğrencilere mutluluk korkusunu anlamayı ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirerek akademik ve sosyal zorluklarla başa çıkmayı öğrenmelerinin önemini vurgulamaktadır.

Satıcı vd. (2024) çalışmasında çocuklukta yaşanan kötü muamelelerin mutluluk korkusuyla bağlantısı ele alınmış ve bu ilişkiye dışsal utanç ile zayıf aile iletişiminin aracılık ettiği bulunmuştur. Bu bulguya göre, çocuklukta kötü muameleyle uğrayan bireylerin yaşadığı

utanç ve zayıf aile iletişiminin iyileştirilmesi, onların mutluluğa dair inançlarını değiştirmelerine ve daha fazla olumlu duygu yaşamalarına katkıda bulunabilir.

Calafiore vd. (2024) araştırmasında olası mutluluğun sıklıkla hayal kırıklığı ile karşılaşmasından sonra bireylerin mutluluk korkusu geliştirdiği ve daha sonra diğer depresif belirtiler geliştirdiği belirtilmiştir. Gilbert vd. (2014), depresyonla ilişkili olarak sadece üzüntünün korkulan bir duygu olduğunu belirlemiş ve üzüntü ile öfkeden korkma, mutluluk ve şefkat görmekten korkma arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Şar vd. (2018), dissosiyatif amnezinin kadınlar arasında mutluluk korkusu ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Olumlu duygulara yönelik korkular, özellikle dissosiyatif bozukluğu olan kadınlarda daha belirgindir ve bu durum çocukluk travmalarının mutluluk korkusunu artırabileceğini göstermektedir. Cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmasa da kadınların "neşeli olmanın kötü sonuçlar doğurabileceği" inancını daha sık taşıdığı ifade edilmiştir.

Collins vd. (2023) yaptıkları çalışmada, mutluluk korkusu yaşayan bireylerin, ödülleri (örneğin mutluluğu) reddetme eğiliminde oldukları bulunmuştur. Pozitif duyguları olumsuzlukla ilişkilendiren bu bireyler, mutluluğu bilinçsizce reddedebilir ve olumsuz duyguları yönetmek için kaçınma davranışları sergileyebilirler.

Agbo ve Ngwu (2017) araştırmasında, yüksek uyumluluk ve nevrotiklik düzeylerinin mutluluk korkusunun olumlu duygular üzerindeki etkisini artırdığını ancak dışa dönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklık düzeylerinin bu etkiyi zayıflattığı bulmuştur. Ayrıca, mutluluk korkusuyla olumsuz duygular arasında kişilik boyutlarının tüm seviyelerinde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgular, mutluluk korkusu ve deneyimi arasındaki ilişkinin sadece kültürel değil aynı zamanda kişilik farklılıklarına da bağlı olduğunu göstermektedir.

2.2. Depresyon

Depresif bozukluk yaygın bir ruhsal hastalıktır ve uzun süreli mutsuzluk, düşük enerji veya günlük aktivitelerden keyif almama gibi belirtilerle kendini gösterir. Depresyon, günlük yaşamın normal ruh hali değişimlerinden ve duygusal durumlarından farklıdır. Bu durum, aile, arkadaşlar ve toplumla olan ilişkiler de dâhil olmak üzere yaşamın birçok alanını etkileyebilir. Aynı zamanda okul ve iş hayatında zorluklara yol açabilir ya da bu tür sorunların bir sonucu olabilir (WHO, 2023b).

Depresyon, kişinin genel ruh halini olumsuz yönde etkileyen, işlevselliği azaltan ve yaşam kalitesini düşüren bir durumdur. Bu durum zevk alma kapasitesinde belirgin azalma, ilgi kaybı, mental ve fiziksel enerji düşüklüğü, psikomotor yavaşlama gibi belirtilerle kendini gösterir. Ayrıca depresif kişilerde suçluluk duyguları, değersizlik hissi, olumsuz düşünceler, kararsızlık, dikkat ve bellek sorunları, cinsel isteksizlik gibi belirtiler de sıklıkla görülür. Uyku düzeninde önemli değişiklikler (artış ya da azalma) de depresyonun diğer yaygın belirtilerindendir (Çelik ve Hocaoglu, 2016).

Tanı ve klinik görünüm

DSM-IV-TR'ye göre, majör depresyon tanısı koyulabilmesi için aşağıdaki belirtilerden en az beşinin iki hafta boyunca devam etmesi ve bu belirtilerin kişinin önceki işleyişine göre belirgin bir değişiklik göstermesi gereklidir. Depresyonun tanısal kriterlerinden en az birinin, depresif ruh hali veya ilgi ya da zevk kaybı olması gerekir.

1. Sürekli bir şekilde üzgün, boş ya da umutsuz hissetme veya ağlamaklı bir ruh hali (çocuk ve ergenlerde sinirlilik de gözlemlenebilir).
2. Neredeyse her gün, tüm aktiviteler veya neredeyse tüm aktiviteler için belirgin ilgi kaybı ya da zevk alınamaması.
3. Diyet yapmadığı halde belirgin bir şekilde kilo kaybı veya artışı.
4. Sürekli uykusuzluk ya da aşırı uyuma (hipersomnia).
5. Sürekli olarak psikomotor ajitasyon (hareketsiz kalamama) ya da yavaşlama (retardasyon).
6. Neredeyse her gün görülen yorgunluk ya da enerji kaybı.
7. Kendini değersiz hissetme ya da aşırı ve uygunsuz suçluluk duyguları (bu suçluluk duygusu, hastalıkla ilgili aşırı suçlama ya da gerçek dışı suçlamalar içerebilir).
8. Düşünme veya konsantrasyon güçlüğü ya da karar vermekteki zorluklar (bu durum, hasta tarafından da gözlemlenebilir).
9. Tekrarlayan ölüm düşünceleri (ölümle ilgili korkudan farklı olarak), belirli bir plan olmaksızın tekrarlanan intihar düşünceleri, intihar girişimleri ya da intihar için somut bir plan yapma.

Bu belirtiler, klinik düzeyde önemli bir sıkıntıya yol açmakta ve kişinin sosyal yaşamında belirgin bir bozulmaya neden olmaktadır (Vermani, 2007).

Etiyolojisi

Depresyonun tek bir nedeni yoktur. Genetik, biyolojik, hormon gibi bağımsız faktörlerden, ailenin ya da çevrenin etkisi ve sosyo-kültürel bileşenler gibi bir dizi farklı faktör tarafından şekillenen bir bozukluktur (Bembnowska ve Joško-Ochojska, 2015). Depresyonun nedenleri tıp dünyasında tam olarak anlaşılmamıştır. Birçok farklı etken depresyona yol açabilir ve bu faktörler bazen bir araya gelerek depresyon belirtilerini tetikleyebilir.

Depresyonun gelişiminde etkili olabilecek bazı faktörler şunlardır:

- Genetik yatkınlık
- Beyindeki nörotransmitter seviyelerindeki değişiklikler
- Travmalara maruz kalma veya sosyal destek eksikliği gibi çevresel faktörler
- Psikolojik ve sosyal etkiler
- Bipolar bozukluk gibi ek hastalıklar

Bu faktörlerin birbirleriyle etkileşimi, depresyon riskini artırabilir. Örneğin, depresyon geçmişi olan bir aileye sahip veya genetik olarak depresyona yatkın bir kişi, travmatik bir deneyim yaşadıkdan sonra depresyon belirtileri gösterebilir (Goldman, 2023).

2.3. Anksiyete

Birçok insan, hayatı boyunca belirli seviyelerde kaygı ve korku hisseder ve bu durum, yaşamın normal bir parçası olarak kabul edilir. Korku, stresli durumlara verilen doğal bir yanıt olup, kişinin gerginlik ve zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olur (Vermani, 2007). Kaygı (anksiyete) ve korku arasındaki ana fark, gerçek bir tehlike ile karşılaşıldığında duyulan korkunun, organizmada hissedilen duygu olarak tanımlanmasıdır. Oysa, belirgin bir tehdit bulunmadan yaşanan huzursuzluk, endişe ve tedirginlik hali kaygı veya anksiyete olarak adlandırılır (Şahin, 2019). Kaygı duyulduğunda, organizma bu anksiyete yaratan durumlardan kaçmak için hazırlık yapar ve bu süreçte ağız kuruluğu, çarpıntı, göz bebeklerinde genişleme, mide bulantısı ve baş dönmesi gibi sempatik sinir sistemi aktivasyonuna bağlı belirtiler görülebilir (Tamam ve Demirkol, 2019).

Herkes zaman zaman kaygı hissedebilir. Ancak kaygı bozukluğu olan kişiler genellikle yoğun ve aşırı korku ile endişe yaşarlar. Bu duygular, sıklıkla fiziksel gerginlik ve

diğer davranışsal ile bilişsel belirtiler birlikte görülür. Kaygıyı kontrol etmek zorlaşır, kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkiler ve tedavi edilmezse uzun süre devam edebilir. Kaygı bozuklukları, günlük yaşamı önemli ölçüde etkileyebilir ve bireyin ailevi, sosyal, okul ya da iş hayatını olumsuz şekilde bozabilir (WHO, 2023c).

Tanı ve klinik görünüm

DSM-IV-TR'ye göre genel anksiyete bozukluğunun tanı kriterleri şu şekilde belirlenmiştir:

A. Kişi, en az altı ay süreyle, belirli olaylar veya aktiviteler (örneğin, iş veya okul performansı) hakkında aşırı kaygı ve endişe duyar.

B. Kişi, bu endişesini kontrol etmekte zorluk çeker.

C. Kaygı ve endişe, aşağıda belirtilen altı belirtiden üçü veya daha fazlası ile ilişkilidir. Bu belirtiler, son altı ayda çoğu gün boyunca mevcut olmalıdır (Not: Çocuklarda yalnızca bir belirtinin varlığı yeterli olabilir).

1. Huzursuzluk ya da kendini gergin ve tetikte hissetme
2. Kolayca yorulma
3. Konsantrasyon zorluğu veya zihinsel bulanıklık
4. Sinirlilik
5. Kaslarda gerginlik
6. Uyku problemleri (uykuya dalmada veya uykuda kalmada güçlük ya da tatmin edici olmayan, huzursuz bir uyku) (Vermani, 2007).

Etiyolojisi

Aşağıdaki tabloda anksiyete bozukluklarının etiyolojisi verilmiştir (Shri, 2010).

Tablo 2.1. Anksiyete Bozukluklarının Etiyolojisi

Biyolojik nedenler	Psikolojik nedenler	Sosyal nedenler
<ul style="list-style-type: none">• Genetik yatkınlık	<ul style="list-style-type: none">• Kişilik özellikleri	<ul style="list-style-type: none">• Olumsuz yaşam deneyimleri
<ul style="list-style-type: none">• Nörotransmitter dengesizliği	<ul style="list-style-type: none">• Düşük benlik saygısı	<ul style="list-style-type: none">• Sosyal destek eksikliği
<ul style="list-style-type: none">• Hastalıklar	<ul style="list-style-type: none">• Bilişsel uyumsuzluk	<ul style="list-style-type: none">• İş stresi
<ul style="list-style-type: none">• İlaçlar	<ul style="list-style-type: none">• Olumsuz duygular	<ul style="list-style-type: none">• Sosyal beceri eksiklikleri
<ul style="list-style-type: none">• Beslenme faktörleri	<ul style="list-style-type: none">• Kişilerarası-içsel çatışmalar	<ul style="list-style-type: none">• Değişen değerler
	<ul style="list-style-type: none">• Gelişimsel krizler	<ul style="list-style-type: none">• Toplumsal normlarla çatışma
	<ul style="list-style-type: none">• Durumsal faktörlere ilişkin algılar	<ul style="list-style-type: none">• Terörizm
		<ul style="list-style-type: none">• Doğal felaketler

2.4. Stres

"Stres" terimini ilk kez ortaya koyan kişi, Kanadalı endokrinoloji uzmanı Hans Selye (1956) olmuştur. Selye, bu terimi, fizikteki bir kuvvet ile bu kuvvete karşı koyan direnç arasındaki etkileşimi tanımlamak için kullanmış ve bedeni, "herhangi bir talebe verilen spesifik olmayan yanıt" olarak tanımlamıştır. Bu tanım, tıp literatürüne dahil edilmiştir (Tan ve Yip, 2018). "Stres" kelimesi, Latince "strictia" ve Fransızca "estree" kelimelerinden türetilmiştir. Bu terim, başlangıçta 17. yüzyılda "musibet", "bela", "keder" gibi anlamlarla kullanılmış, ancak 18. ve 19. yüzyılda anlamı değişmiş ve bir kişi, organ ya da psikolojik yapıyı etkileyen bir kavram halini almıştır (Baltaş, 1997).

Stres, zorlu bir durumdan dolayı duyulan endişe veya zihinsel gerilim olarak tanımlanabilir. Bu, yaşamımızdaki zorluklar ve tehditlerle başa çıkmamızı sağlayan doğal bir tepkidir. Her birey, belli bir düzeyde strese maruz kalır. Ancak stresle nasıl başa çıktığımız, genel sağlık ve iyilik durumumuz üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (WHO, 2023a).

Stres hem olumlu hem de olumsuz etkiler oluşturabilir. Hücrelerin ve türlerin dengesini koruyarak hayatta kalmayı sağlamak amacıyla uyum gösterme süreçlerini destekler (Yaribeygi vd., 2017). Stres, günlük hayattaki baskılara karşı doğal bir tepki olarak kabul edilir ancak kişinin günlük engellemeye başladığında sağlık üzerinde olumsuz etkiler

yaratabilir. Özellikle yaş, genetik yapı veya diğer biyolojik özellikler nedeniyle daha hassas bireylerde uzun süre devam ettiğinde hastalıklara yol açabilir. Bu durum, kişinin psikososyal desteklerinin yetersiz olduğu ve stresle başa çıkma becerilerinin zayıf olduğu durumlarda daha belirgin hale gelir (Schneiderman vd., 2005). Stres hafızayı, biliş ve öğrenmeyi, bağışıklık sistemi fonksiyonlarını, kardiyovasküler sistem fonksiyonlarını, gastrointestinal komplikasyonları, endokrin sistemini önemli derecede etkileyebilir (Yaribeygi vd., 2017).

Yaşamın getirdiği stresler büyük bir etki yaratabilir ve bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığını etkileyebilir. Sevdiklerinden birinin kaybı, bir çocuğun dünyaya gelmesi, boşanma veya iş kaybı gibi büyük yaşam değişiklikleri stresin başlıca nedenleri arasında yer alır. Ayrıca finansal sorumlulukların artması, evlenme ya da yeni bir eve taşınma gibi olaylar da kaygı ve baskı yaratabilir. Kronik hastalıklar, duygusal problemler (depresyon, anksiyete, öfke, yas, suçluluk, özsaygı eksikliği) ve yaşlı ya da hasta bir aile bireyine bakma yükümlülüğü de stres kaynağı olabilir. Travmatik deneyimler (örneğin doğal afetler, hırsızlık, tecavüz ya da sevdiklerine yönelik şiddet gibi olaylar) kişinin yaşamında derin etkiler bırakabilir ve uzun süreli stres yaratabilir. Bu tür olaylar, bireylerin ruh halini bozarak genel yaşam kalitesini düşürebilir (Watson, 2024).

Stresin oluşumu organizmanın sempatik sinir sisteminin stres durumunda uyarılmasıyla başlar. Stresli bir durumda vücut adrenalin hormonu salgılar. Bu durum kalp atış hızını, terlemeyi, kan basıncını ve solunum hızını artırarak vücudu "savaş ya da kaç" tepkisine hazırlar. Hipotalamus, strese tepki olarak hipofiz bezini uyarır ve bu da adrenal bezleri aktive ederek kortizol salgılar. Kortizol, vücudun kan şekeri seviyelerini dengelemeye yardımcı olur. Ancak, stres tepkisi devreye girdiğinde, bu yanıtın dengelenmesi gerekir. Rahatlama teknikleri, parasempatik sinir sistemini devreye sokarak vücudu sakinleştirir ve stresin etkilerini hafifletir (Gunnar ve Quevedo, 2007).

2.5. Felaket Kaydırması

Son yıllarda yapılan araştırmalar, medya haberlerinde negatif duyguların giderek daha fazla öne çıktığını göstermektedir. Özellikle öfke, korku ve üzüntü gibi duygusal tonlarla karakterize edilen negatif içerikler, pozitif haberlere göre daha fazla ilgi görmekte ve daha yüksek tıklama oranları elde etmektedir. Bu eğilim, haberciliğin duygusal yoğunluğunun artmasına ve taraflı haber üretiminin yaygınlaşmasına yol açmaktadır (Robertson vd., 2023; Rozado vd., 2022; Shabahang vd., 2024; Trussler ve Soroka, 2014; Van der Meer vd., 2019). Araştırmalar, sosyal medya akışlarında genellikle olumlu içeriklerin daha fazla yer almasına

rağmen haber organizasyonlarının olumsuz haberleri daha sık paylaştığını ve olumsuz haberlerin daha fazla etkileşim ve paylaşım aldığını, dolayısıyla haber organizasyonları için daha önemli olduğunu göstermektedir (Bellovary vd., 2021; Shabahang vd., 2023).

Medyanın bu tutumu, insanların tarihsel olarak kötü haberlere daha fazla dikkat göstermeleriyle evrimsel bir temele dayanırken (Patterson, 1996; Soroka vd., 2019; Shabahang vd., 2024), aynı zamanda toplumsal uyumu zayıflatabilir, hükümete olan güveni sarsabilir, bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir (Laor ve Lissitsa, 2022; Shabahang vd., 2024) ve duygusal tepkileri tetikleyerek stres kaynağı olabilir (Saticı vd., 2023).

2.5.1. Felaket kaydırması (doomscrolling) kavramı

"Doomscrolling" terimi ilk kez 2018'de ortaya çıkmış ve gazeteci Karen Ho tarafından popüler hale getirilmiştir. Ho, bu terimi ilk olarak Ekim 2018'de bir Twitter gönderisinde kullanmış olsa da kelimenin kökeninin çok daha eski olabileceği de ihtimal dâhilindedir (Garcia-Navarro, 2020). Kavram, Mart ve Nisan 2020'de COVID-19 salgınının başlamasından sonra popüler hale gelmiştir (Watts, 2020).

Felaket kaydırması, kullanıcıların sosyal medya akışlarında rahatsız edici ve olumsuz haberlerle ilgili bilgiyi aktif bir katılımında bulunmadan yalnızca kaydırma yaparak tükettikleri bir davranıştır. Bu alışkanlık, platformların tasarım özellikleri (bildirimler, kişiselleştirilmiş içerik akışları ve sürekli yenilenen bilgiler vb.) tarafından pekiştirilir. Bu da kullanıcının platformu bilinçli bir şekilde açma amacından bağımsız olarak uzun süre kullanmasına yol açar. Başlangıçta kullanıcılar önemli bir konu hakkında bilgi edinme amacı güdebilir ancak platformun tasarımı bu hedefi aşarak kişiyi istemese dahi daha fazla olumsuz içerik tüketmeye zorlar. Felaket kaydırması, diğer pasif sosyal medya kullanımlarından farklı olarak yalnızca olumsuz ve rahatsız edici haberlerin sürekli tüketilmesiyle tanımlanır (Neijzen, 2024; Sharma vd., 2022).

Yapılan üç farklı araştırma felaket kaydırmasının bireylerin özellikle olumsuz haberlerden haberdar olma isteğiyle başladığını ve zamanla bu isteğin, aşırı ve zorlayıcı bir şekilde haber akışlarında gezinmeye dönüştüğünü göstermektedir. Kullanıcılar hem kendilerini hem de yakın çevrelerini etkileyebilecek gelişmeleri takip etme arzusuyla motive olur ve sonuç olarak çevrimiçi medya platformlarında olumsuz içerikler arayarak alışkanlığı sürdürürler (Sharma vd., 2022). Bu alışkanlık kullanıcıları olumsuz içeriklere yönlendirerek odaklarını sürekli bu tür bilgilerde tutmaya iter (Salisbury, 2023).

Price vd. (2022)'e göre felaket kaydırması, bireylerin sosyal medya ve haber akışlarında olumsuz, rahatsız edici veya depresif içeriklere sürekli olarak takılıp kalmaları ve bu tür bilgilere takıntılı bir şekilde kaydırma yapma davranışdır. Bireyleri sürekli olumsuz bilgi tüketimine zorlayan bu davranış olumsuz uyarıların şiddeti ne olursa olsun bir kısır döngüye dönüşerek kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını olumsuz yönde etkiler (Anand vd., 2022; Satıcı vd., 2023).

Felaket kaydırması, olumsuz haberlerin yoğun bir şekilde paylaşıldığı günümüzde giderek yaygınlaşan bir davranış haline gelmiştir (Shabahang vd., 2024). Kriz dönemlerinde bilgi arayışı gibi motivasyonlarla başlar, zamanla otomatikleşen bir alışkanlık haline gelir. Başlangıçta krizlere dair bilgi edinme amacıyla yapılan bu davranış, zamanla farkında olmadan sürekli olarak olumsuz içeriklere odaklanmaya dönüşür (Sharma vd., 2022). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı olan bireyler felaket kaydırmadan kaçmakta zorlanabilirler. Bu eğilimleri onları sosyal medya ve interneti problemlili şekilde kullanmaya yöneltebilir. Felaket kaydırmanın sosyal medya ve haber platformu olan Twitter ile diğer sosyal medya platformlarında olmayacak şekilde belirgin ilişkide olduğu ifade edilmiştir. Bunun nedeni de Twitter'ın haber kaynağı olarak diğer sosyal medya platformlarından daha işlevli olması olabilir (Satıcı vd., 2023).

2.5.2. Bilgi arayışı ve felaket kaydırmanın psikolojik etkileri

İnsanlar, belirsizlik ve kaygıyla başa çıkmak için genellikle bilgi arayışına girerler. Olumsuz haberler, potansiyel tehditler hakkında bilgi sağladığı için cazip hale gelir ve bireylerin durumlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olur, bu da duygusal rahatlama sağlar (Buchanan vd., 2021). Özellikle kontrollerinin dışındaki durumlarla karşı karşıya olduklarında (örneğin olumsuz yaşam olayları; doğal afetler, salgın hastalıklar gibi ya da toplumu etkileyen durumlarda; seçimler vb.) bu durumları anlamlandırma amacıyla bilgi arayışına girerler ve bu süreçte kaygı ve korkularını hafifletmeye çalışırlar (Anand vd., 2022).

Bireyler, olumsuz haberleri daha fazla takip etmeye ve buna takıntılı hale gelmeye eğilimli olabilir. Bu durum, bireylerin çevrelerindeki tehditleri daha dikkatli izleme ve kontrol etme isteğinden kaynaklanır. Bu nedenle felaket kaydırma davranışı bireylerin çevrelerindeki potansiyel tehlikelere karşı daha dikkatli olmalarına ve çevreyi kontrol altına almalarına yardımcı bir araç olarak değerlendirmelerine yol açmaktadır (Shabahang vd., 2024).

Geçtiğimiz birkaç yıl içinde dünya genelinde insanlar hem bireysel hem de toplumsal düzeyde büyük zorluklar yaratan COVID-19 pandemisiyle mücadele ettiler. COVID-19 pandemisinin yıllar süren bir stres kaynağı olması bireylerin günlük yaşamdaki değişikliklere dair bilgi edinmeleri için sürekli olarak medya aracılığı ile güncel kalmalarını gerektiriyordu (Price vd., 2022). Pandeminin belirsiz ve öngörülemez yapısı nedeniyle bireyler COVID-19 hakkında elde edilebilen tüm bilgileri ve haberleri internet ve sosyal medya üzerinden takip etmeye çalıştılar. Pandemi ve benzeri belirsiz olaylar insanların kontrol edemedikleri ve rahatsızlık duydukları düşünceler içinde sıkışıp kalmalarına yol açar. Bu düşünceler bilenmeyenle ilgili yanıtlar aramakla hafifletilebilir (Carleton, 2016; Satıcı vd., 2023).

Pandemi sırasında COVID ile ilgili içerik tüketiminin özellikle felaket kaydırma olarak bilinen davranışın, ruh sağlığını olumsuz etkilediği bulunmuştur. Araştırmalar, fazla haber tüketiminin anksiyete ve depresyon gibi duygusal sorunları artırdığını göstermektedir. Ancak, bu etkilerin nedensel olup olmadığı kesin değildir, çünkü insanlar zaten kötü ruh hali içindeyken daha fazla olumsuz haber arayabilir. Kısa süreli maruziyetin bile olumsuz etkileri olup olmadığı ise hâlâ netleşmemiştir. Buchanan vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada, sadece 2-4 dakika süren COVID ile ilgili haberlerin, hiç haber izlememeye kıyasla ruh sağlığında olumsuz etkiler yarattığı test edilmiştir. Çalışma, kısa süreli maruziyetin bile duygusal etkiler yaratabileceğini ve uzun süreli maruziyetin zamanla daha ciddi ruh sağlığı sorunlarına yol açabileceğini ortaya koymuştur.

2023 yılının şubat ayında Türkiye'de meydana gelen büyük deprem felaketinin ardından, sosyal medya platformlarında depremle ilgili haberlerin sayısında belirgin bir artış gözlemlenmiştir (Taşkın vd., 2024). Kontrol edilemeyen ve önceden tahmin edilemeyen deprem gibi felaketler kişilerin psikolojik durumunu etkisi uzun sürecek biçimde olumsuz yönde etkiler. 6 Şubat 2023 tarihinde Türkiye'de meydana gelen deprem felaketinden etkilenen bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada deprem sürecinin bireyler üzerindeki psikolojik etkileri incelenmiştir. Bu çalışmaya göre yüksek depresyon, anksiyete ve stres seviyesine sahip olan kişilerin felaket haberlerini kaydırma davranışların yüksek olduğu saptanmıştır. Psikolojik stres seviyeleri yüksek olan kişilerin geleceğe yönelik daha fazla kaygı hissettikleri ve yaşadıkları bu kaygının felaket kaydırma davranışını tetikleyen bir faktör olduğu tespit edilmiştir (Kartol vd., 2023).

Küresel veya yerel çapta yaşanan önemli gelişmeler neticesinde sosyal medya kullanıcıları olumsuz haberleri takip etme konusunda kendilerini kontrol etmekte zorlanabilirler. Sürekli

negatif içeriklere maruz kalmak duygusal bir baskı oluşturur ve aynı zamanda kontrol kaybı hissini güçlendirir. Bunun sonucunda bu süreç, bireylerin psikolojik iyilik halleri üzerinde olumsuz bir etki yaratabilir. Diğer bir deyişle, sürekli olumsuz haberleri arama alışkanlığı kişilerin farkındalık düzeylerini azaltarak mental iyilik hallerini zayıflatabilir (Taşkın vd., 2024).

Felaket kaydırma davranışı bireylerin sürekli olarak negatif içerik arama eğilimlerini ve bilgiyi aşırı yüklenme durumunu tetiklemektedir (Mandliya vd., 2024). Bu davranış bireylerin kaygı ve stres seviyelerini yükselterek psikolojik zorluklara neden olabilir (Yang vd., 2024). Psikolojik sıkıntı, geleceğe yönelik kaygıyı artırmaktadır (Kartol vd., 2023). Geleceğe yönelik kaygı ise felaket kaydırmayı güçlendirmekte ve bu davranış, bireylerin geleceğe dair kaygılı düşüncelerini ve umutsuzluk hissini derinleştirmektedir (Shabahang vd., 2023).

Felaket kaydırma terimi, kullanıcıların sürekli olarak olumsuz haberleri takip etme eylemini ifade eder. Bu kavram, akıllı telefonların haber kullanımındaki merkezi rolünü vurgularken, olumsuz haberlerin "sonsuz bir akışı" olarak tanımlanır. Felaket kaydırma yalnızca çevrimiçi haberlerle sınırlı kalmayıp, 24 saat süren televizyon yayınları gibi diğer medya biçimlerini de kapsar (Ytre-Arne ve Moe, 2021).

İnsanların COVID-19 pandemisinde haber tüketimini sınırlamak için çok çeşitli stratejiler denedikleri ortaya konulmuştur; haberlerden kaçınmak için kulaklık takmak, odadan çıkmak, hane halkı üyeleriyle müzakereler yaparak kolektif kararlar almak gibi stratejiler kullanılmış ve genellikle hükümet kaynaklarından bilgi almayı tercih etmişlerdir. Bu yöntemler, haberden kaçınmanın hem bireysel hem de sosyal bir süreç olduğunu göstermektedir (Mannell ve Meese, 2022).

2.5.3. Felaket kaydırma ile ilgili araştırmalar

Felaket kaydırma üzerine yapılan literatürde, bu fenomenin niteliksel yönleri üzerine çalışmalar bulunmakla birlikte (Mannell ve Meese, 2022; Ytre-Arne ve Moe, 2021), konuya dair nicel araştırmalar hala sınırlıdır ve bu alanda önemli bir boşluk mevcuttur.

Shabahang vd. (2023) yapmış olduğu çalışmada, erkeklerin kadınlara göre felaket kaydırması ölçeğinden anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı, özellikle yaşlı erkeklerin genç kadınlara kıyasla daha yüksek felaket kaydırması ölçek puanlarına sahip olduğu belirtilmiştir. Ayrıca sosyal medya kullanıcıları olumsuz haberleri uzun süreli kaydıldıktan sonra daha fazla uyarılma yaşadıklarını bildirmiştir. Ek olarak felaket kaydırmasının

depresyon, geleceğe ilişkin artan kaygı, düşük iyilik hali, düşük yaşam memnuniyeti, daha yüksek dürtüsellik, daha yüksek duygusal arayış ve sağlıksız davranışlardan kaçınmak için düşük motivasyon ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Yang vd., 2024).

Shabahang vd. (2024) yapmış olduğu çalışmada, felaket haberlerini kaydıran kişilerin olumsuz haber tüketiminden sonra yüksek stres yaşadıkları ve bunun varoluşsal kaygıları arttırabileceği ifade edilmiştir. Felaket haberlerini kaydırma davranışı yoluyla travmatik olaylara dolaylı şekilde maruz kalmak kaygı ve olumsuz ruh halini besleyebilir ve bu da hayatın anlamını zayıflatabilir. Bu nedenle olumsuz haberlere fazla maruz kalmak kişileri hayat amacı, önemi ve anlamı hakkında ümitsiz hissetmeye yatkın hale getirebilir.

Çin'de üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, felaket kaydırması puanları ile depresyon, anksiyete ve telefon bağımlılığı arasında ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda uykusuzluk ve depresyon arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının önemli bir rol oynadığı bulunmuştur (Yang vd., 2024).

Taşkın vd. (2024) çalışmasında felaket kaydırmasının sosyal medya kullanıcılarında ikincil travmatik stresi arttırdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu davranış kişilerin olumsuz haberlerden dolayı olarak travmatize olmalarına yol açabilir ve zihinsel sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilir. Aynı zamanda bireyleri mevcut andan uzaklaştırarak olumsuz haberlere odaklanmalarına neden olur ve bunun sonucunda bireyler olumsuz haberlere karşı daha savunmasız hale gelebilirler.

Ytre-Arne ve Moe'nin çalışmasında, pandemi döneminde haber tüketiminin insanlar üzerindeki etkileri ve gelişen alışkanlıkları incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, pandemi haberlerinin karanlık doğasının bireylerde rahatsızlık yarattığını ancak durumun ciddiyetinin insanların bu haberleri sürekli takip etmeye zorladığını göstermektedir. Katılımcılar, dijital platformlarda özellikle akıllı telefonlar üzerinden yoğun bir şekilde haber takibi yaptıklarını belirtmişlerdir. Bu bağlamda "doomscrolling" (felaket kaydırma) kavramının pandemi bağlamında önemli bir fenomen olduğu, kullanıcıların duygusal olarak yoruldukları halde haberlere takılmaya devam ettikleri ortaya koyulmuştur. Sonuç olarak, pandemi sürecindeki yoğun haber akışının, dijital medya kullanımını ve duygusal tükenmişliği artırdığı, katılımcıların duygusal enerjilerini koruyabilmek için haber ve medya kullanımını yönetmek amacıyla çeşitli stratejiler geliştirdikleri vurgulanmıştır. Özellikle, karanlık haberlerden

kaçınmak için telefonlarındaki haber güncellemelerini kapatma ve geceleri haber yerine rahatlatıcı filmler izleme gibi yöntemler kullanmışlardır (Ytre-Arne ve Moe, 2021).

Price vd. (2022)'nin çalışması, Amerika'daki genç yetişkinler arasında pandemi ile ilgili sosyal medya maruziyetinin depresyon belirtisinde artışla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Mannell ve Meese'in çalışmasında (2022) katılımcıların haberlere güvenmenin ve aşırı haber yükünün olumsuz etkiler oluşturup iyilik haliyle ilgili sorunlar oluşturduğu ifade edilmiştir. Uzun süreli krizlerde, özellikle pandemilerde insanlar haber tüketimini sınırlayarak yalnızca önemli bilgilere odaklanmakta, bu da haberden kaçınma eğilimlerinin arttığını göstermektedir. Bunun sonucu olarak insanlar haber tüketiminin olumsuz etkilerini hafifletmek amacıyla haberden kaçınma stratejileri geliştirmiştir (Mannell ve Meese, 2022).

Mandliya vd. (2024)'nin yaptıkları çalışmaya göre, felaket kaydırması davranışı bireylerde hayatta kalma tehdidi ve ölüm korkusu gibi psikolojik faktörlerle tetiklenebilmektedir. Ayrıca felaket kaydırması eğiliminin bireylerin mental sağlıklarını negatif olarak etkileyebileceğini, özellikle stres ve kaygı seviyelerini artırarak genel psikolojik iyi oluşu bozduğu aktarılmıştır.

Sharma vd. (2022) felaket kaydırması üzerine yaptıkları çalışmada, katılımcılarla yaptıkları görüşmeler sonucunda COVID-19 pandemisinin bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve felaket kaydırması arasındaki ilişkiyi anlamaya katkı sağladığını belirtmişlerdir. Katılımcıların çoğu başlangıçta felaket kaydırması terimini duymadıklarını ve bu davranışı sergilemediklerini belirtse de bir kısmı karantina sürecinde bunu yaptıklarını ya da çevrelerinde bu alışkanlığı sürdürenler olduğunu ifade etmiştir. Bu bulgu, felaket kaydırması teriminin farkındalığının davranıştan bağımsız olabileceğini göstermektedir.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin nasıl analiz edildiğine dair açıklamalara konu edilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemine dayalı ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma katılımcı üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu, felaket kaydırması, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. İlişkisel tarama yöntemi, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2005).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmaya Türkiye’de farklı üniversitelerde öğrenim görmekte olan 437 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Aşağıdaki tabloda yüzde ve frekans bilgilerine yer verilmiştir.

Tablo 3.1. Çalışma grubuna ait tanımlayıcı veriler.

Değişken	Ort.	Ss
Yaş	21.27	2.12
Cinsiyet	f	%
Kadın	354	81.1
Erkek	83	18.9
Günlük internet kullanma süresi		
1-2 saat	31	7.1
2-4 saat	183	41.9
5-7 saat	184	42.1
7 saat ve üzeri	39	8.9
Sosyal medya kullanım amacı (birden fazla seçeneğe işaretlenebilir)		
Gündemi takip etmek	236	54
Video izlemek	319	73
Sosyalleşmek/arkadaşlık kurmak	281	64.3
Sosyal medya hesaplarını kontrol etme sıklığı		
Kontrol etmeyenler	36	8.2
Günde 1-2 kez kontrol edenler	123	28.1
Günde 4-5 kez kontrol edenler	128	29.3
Günde 5 defadan fazla kontrol edenler	150	34.4

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların kişisel ve demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, günlük internet kullanma süresi, sosyal medya kullanım alışkanlıkları) belirlemeyi amaçlayan formdur.

3.3.2. Mutluluk korkusu ölçeği

Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin orijinal ismi Fear of Happiness Scale (FHS) olup Joshanloo tarafından 2013 yılında mutluluk korkusunu belirme amacıyla geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışması Türk vd. (2017) tarafından gerçekleştirilen ölçek, mutluluğun ya da iyi şansın aynı zamanda mutsuzluk ya da kötü olaylar için bir işaret olduğu inancına dayanan ifadelerden oluşmaktadır. Beş maddeden oluşan tek boyutlu ve "1=tamamen katılmıyorum" ile "7=tamamen katılıyorum" arasında derecelendirilmiş 7 dereceli likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla iç tutarlılık katsayısı incelenmiştir. Bu kapsamda, Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Türk örnekleme için geçerliliğin değerlendirilmesi amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. AFA öncesinde yapılan uygunluk testlerinde Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı .859 ve Bartlett's Küresellik Testi sonucu anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Bu bulgular, verilerin faktör analizi için yeterli düzeyde uygun olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2013). AFA sonucunda ölçeğin toplam açıklanan varyans oranı %71,21 olarak hesaplanmıştır. Mutluluk Korkusu Ölçeği'ne ilişkin doğrulamalı faktör analizi bulguları tüm uyum indekslerinin model için iyi düzeyde bir uyum sağladığını ortaya koymuştur. Özellikle SRMR değerinin .03 olması, modelin mükemmel uyum düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. X^2/df oranının 2 ile 3 arasında olması da kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir. Ancak, RMSEA değerinin .15 olarak hesaplanması, bu indeksin kabul edilebilir sınırların üzerinde kaldığını göstermektedir. Genel olarak model uyum kriterleri değerlendirildiğinde, ölçeğin tek faktörlü orijinal yapısının Türkçe form ile tutarlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Türk vd., 2017).

3.3.3. Felaket kaydırması (doomscrolling) ölçeği

Sharma vd. (2022) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Satıcı vd. (2022) tarafından yapılmıştır. Tek boyutlu olan ölçeğin 15 maddeden oluşan formu ve 4 maddeden oluşan kısa formu mevcuttur. Maddeler, 1'in "tamamen katılmıyorum" ve 7'nin "tamamen katılıyorum" olarak işaretlendiği 7 dereceli Likert ölçeği üzerinde değerlendirilir (örneğin, "Sosyal medyada kötü haberleri okurken zamanın nasıl geçtiğini fark etmem").

Araştırmacılar, ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliğini farklı parametrelerle desteklemişlerdir. Her iki form için de maksimum olabilirlik tahmini yöntemi kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. DFA sonuçları, 15 maddeden oluşan form için model uyumunun kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir: χ^2 (89, N = 378) = 402.57, p <.001; CFI = 0.92, NFI = 0.90, IFI = 0.92, SRMR = 0.046. Ölçeğin faktör yapısının doğrulanmasının ardından Madde Tepki Kuramı (IRT) analizi uygulanmıştır. Ayırıcılık parametrelerinin 1.69 ile 3.31 arasında değiştiği ve Baker'ın (2001) kriterlerine göre 14 maddenin çok yüksek, bir maddenin ise yüksek düzeyde ayırt edici olduğu belirlenmiştir. 15 maddelik Felaket Kaydırması Ölçeği'nin güvenilirlik katsayıları da oldukça yüksek bulunmuştur: Cronbach alfa (α) 0.938-0.944, McDonald's omega (ω) 0.938- 0.947 ve Guttman'ın lambda 6 (λ_6) katsayısı 0.949-0.955 aralığındadır. Ölçekten elde edilen toplam puan, bireyin felaket kaydırması düzeyini yansıtmaktadır; puanın artması, felaket kaydırması eğiliminin yükseldiğine işaret etmektedir (Saticı vd., 2022). Bu araştırmada 15 maddelik form kullanılmıştır.

3.3.4. Depresyon, anksiyete ve stres ölçeği (DASS-21)

DASS-21 ölçeği, Henry ve Crawford (2005) tarafından Lovinbond'un DASS-42 ölçeğinin kısa formu olarak geliştirilmiştir. Bu ölçek, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ölçmek amacıyla tasarlanmış olup, her bir boyut için 7 madde içerir ve toplamda 21 maddeden oluşur. Ölçeğin Cronbach alfa değerleri, depresyon için .91, anksiyete için .81 ve stres için .89 olarak belirlenmiştir. Uyumluluk değerleri ise $\chi^2=1092.1$, $df=180$, RCFI=.93, SRMR=.03, RMSEA=.05 şeklindedir. Türkçe uyarlama ise Sarıçam (2018) tarafından yapılmış ve ölçek 4 dereceli Likert tipi ile puanlanmaktadır. Türkçe formda, depresyon, anksiyete ve stres için 7'şer madde bulunur. Ölçekten alınan puanlar arttıkça, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri de artmaktadır. Türkçe formun Cronbach alfa değerleri sırasıyla depresyon için .82, anksiyete için .81 ve stres için .76'dır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, GFI=.95, CFI=.96, TLI=.92, RMSEA=.04, SRMR=.05 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach alfa değerleri; depresyon için .77, anksiyete için .70 ve stres için .66 olarak hesaplanmıştır (Sarıçam, 2018).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için Necmettin Erbakan Üniversitesi'nden 13.08.2024 tarihinde etik kurul onayı (Karar No: 2024/622) ve ölçek kullanım izinleri alınmıştır. Verilerin toplanması çevrimiçi uygulama yoluyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış

ve bilgilendirilmiş onam paylaşılmıştır. Veri toplama sürecinde gizlilik ve gönüllülük ilkeleri dikkate alınmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada eksik veriler kontrol edilerek çalışma grubuna ait tanımlayıcı bilgiler yüzde ve frekans analizi ile belirlenmiştir. Çalışmada ölçme araçlarının güvenilirliğini test etmek için Cronbach Alpha analizi yapılmıştır. Toplanan verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri analiz edilmiştir. Araştırmada yer alan değişkenlerin arasındaki ilişkinin tespiti için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Mutluluk korkusu ile depresyon anksiyete ve stres arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracı rolü SPSS PROCESS Makro 4.2. (Model 4) ile analiz edilmiştir. Araştırmada standardize edilmemiş etki değerleri rapor edilmiştir. Analizlerde 5.000 örneklem ve %95 güven aralığı ile bootstrapping işlemi gerçekleştirilmiştir. Bootstrapping'de güven aralıklarının sıfır içermemesi durumunda incelenen etki anlamlı olarak kabul edilmiştir (Hayes, 2022).

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda toplanan verilerin analizleri sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Değişkenlere Ait Tanımlayıcı Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin değişkenlere ait puan ortalamaları incelendiğinde mutluluk korkusu ölçeği için 13.58 ± 7.40 , felaket kaydırması ölçeği için 42.94 ± 19.53 , depresyon, stres ve anksiyete ölçeği depresyon alt boyutu için 8.69 ± 5.02 , anksiyete alt boyutu için 8.62 ± 4.79 ve stres alt boyutu için 10.15 ± 4.44 bulunmuştur. Ölçek puanlarına ait iç tutarlılık bulguları incelendiğinde mutluluk korkusu için .92, felaket kaydırma için .94, depresyon alt boyutu için .86, anksiyete alt boyutu için .88 ve stres alt boyutu için .80 bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde mutluluk korkusu için .75 ile -.161, felaket kaydırma için .68 ile -.00, depresyon alt boyutu için .33 ile -.54, anksiyete alt boyutu için .29 ile -.52 ve stres alt boyutu için .17 ile -.37 bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 aralığında verilerin normal dağılım göstermektedir (George ve Mallery, 2010).

Tablo 4.1. Mutluluk korkusu, felaket kaydırma, depresyon, anksiyete ve stres ölçeğine ait tanımlayıcı bulgular (n=437).

Ölçekler	α	Ort.	Ss.	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık
1. Mutluluk Korkusu	.92	13.58	7.40	5.00	35.00	.75	-.16
2. Felaket Kaydırma	.94	42.94	19.53	15.00	105.00	.68	-.00
3. Depresyon	.86	8.69	5.02	.00	21.00	.33	-.54
4. Anksiyete	.88	8.62	4.79	.00	21.00	.29	-.52
5. Stres	.80	10.15	4.44	.00	21.00	.17	-.37

4.2. Değişkenlere Ait Korelasyon Sonuçları

Araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu, felaket kaydırması, depresyon, anksiyete ve stres puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre mutluluk korkusu ile felaket kaydırma ($r = .28, p < .01$), depresyon ($r = .38, p < .01$), anksiyete ($r = .35, p < .01$) ve stres ($r = .33, p < .01$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, felaket kaydırma ile depresyon ($r = .35, p < .01$), anksiyete ($r = .35, p < .01$) ve stres ($r = .34, p < .01$) puanları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Depresyon ile anksiyete ($r = .66, p$

<.01) ve stres ($r = .69$, $p <.01$) puanları arasında güçlü pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Son olarak, anksiyete ile stres puanları arasında da güçlü pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r = .72$, $p <.01$) saptanmıştır.

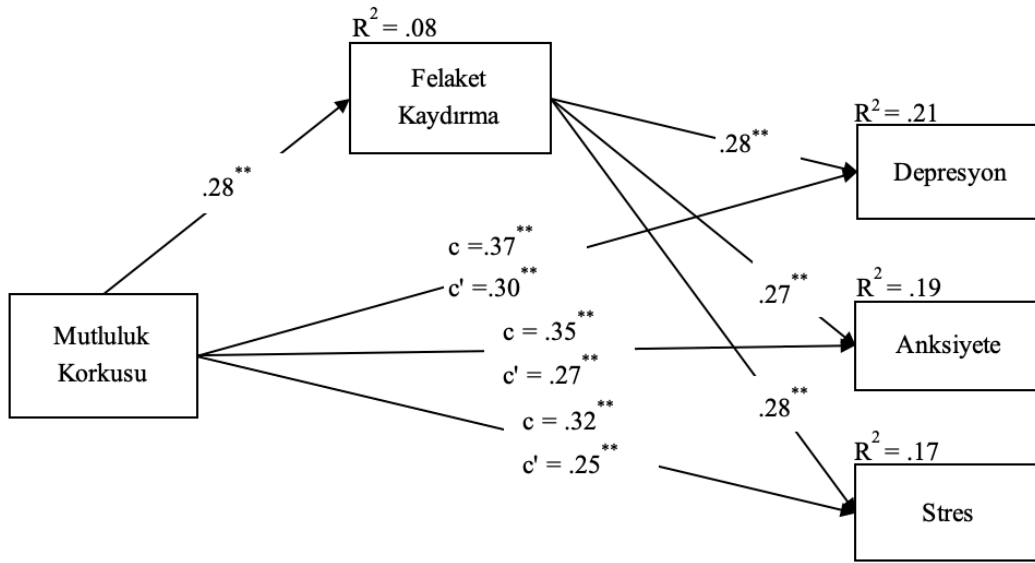
Tablo 4.2. Mutluluk korkusu, felaket kaydırma, depresyon, anksiyete ve stres ilişkisi

		1	2	3	4	5
1. Mutluluk Korkusu	r	-				
	p					
2. Felaket Kaydırma	r	.28**	-			
	p	.00				
3. Depresyon	r	.38**	.35**	-		
	p	.00	.00			
4. Anksiyete	r	.35**	.35**	.66**	-	
	p	.00	.00	.00		
5. Stres	r	.33**	.34**	.69**	.72**	-
	p	.00	.00	.00	.00	

** $p <.01$

4.3. Mutluluk Korkusunun Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyine Etkisinde Felaket Kaydırmanın Aracı Rolü

Mutluluk korkusunun depresyon, anksiyete ve stres düzeyine etkisinde felaket kaydırmanın aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları Şekil 4.1.'de gösterilmiştir. İlk olarak, bu çalışmanın bulguları mutluluk korkusunun felaket kaydırma üzerinde anlamlı etkisi olduğunu göstermektedir ($\beta = .28$, $p <.01$). İkinci olarak, felaket kaydırmanın depresyon ($\beta = .28$, $p <.01$), anksiyete ($\beta = .27$, $p <.01$) ve stres ($\beta = .28$, $p <.01$) düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Üçüncü olarak, mutluluk korkusunun depresyon ($\beta = .37$, $p <.01$), anksiyete ($\beta = .35$, $p <.01$) ve stres ($\beta = .32$, $p <.01$) üzerindeki etkisinin bir kısmının doğrudan meydana geldiği, bir kısmının ise felaket kaydırma üzerinden dolaylı olarak gerçekleştiği görülmüştür. Etki değerlerine ait güven aralıklarını belirlemek için 5.000 örneklem ve %95 güven aralığı ile bootstrapping işlemi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular mutluluk korkusunun depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisinde felaket kaydırmanın aracı rolünü doğrulamaktadır. Bu bilgilere göre, bireylerin mutluluk korkusu arttıkça depresyon, anksiyete ve stres seviyeleri de yükselmektedir. Bu etkinin bir kısmı doğrudan meydana gelirken, bir kısmı ise felaket kaydırma üzerinden dolaylı olarak gerçekleşmektedir.



Şekil 4.1. Mutluluk korkusunun depresyon, anksiyete ve stres düzeyine etkisinde felaket kaydırmanın aracı rolü

Tablo 4.3. Mutluluk korkusunun depresyon, anksiyete ve stres düzeyine etkisinde felaket kaydırmanın aracı rolüne ilişkin yol analizi

Yol 1	%95 GA			
Doğrudan Etki	Std. β	B	Alt	Üst
Mutluluk Korkusu → Felaket Kaydırma	.28	.73	.49	.97
Yol 2				
Doğrudan Etki				
Felaket Kaydırma → Depresyon	.27	.07	.05	.09
Felaket Kaydırma → Anksiyete	.28	.07	.05	.09
Felaket Kaydırma → Stres	.27	.06	.04	.08
Yol 3				
Mutluluk Korkusu → Depresyon				
Doğrudan Etki	.30	.20	.14	.26
Dolaylı Etki	.07	.05	.03	.08
Toplam Etki	.37	.25	.19	.31
Mutluluk Korkusu → Anksiyete				
Doğrudan Etki	.27	.17	.12	.23
Dolaylı Etki	.08	.05	.03	.08
Toplam Etki	.35	.22	.17	.28
Mutluluk Korkusu → Stres				
Doğrudan Etki	.25	.15	.09	.20
Dolaylı Etki	.08	.05	.02	.07
Toplam Etki	.32	.19	.14	.25

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulguları tartışılarak sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusunun depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracı rolünü ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, katılımcılardan elde edilen verilerden oluşan bulgular literatürle desteklenerek bu bölümde tartışılmıştır.

5.1.1. Mutluluk korkusunun felaket kaydırmasına etkisinin tartışılması

Mutluluk korkusu, mutlu olmanın bazı olumsuz sonuçlar doğurabileceğine dair inanç olarak tanımlanır (Joshani ve Weijers, 2014). Bu görüşe ek olarak aşırı mutlu olmanın kötü bir olayı çekebileceğine dair görüş literatürde yer almaktadır (Mauss vd., 2011). Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusunun felaket kaydırma ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir ($\beta = .28, p < .01$). Mutluluk korkusu yüksek bireylerin genellikle olumlu duygular uyandıran ve mutlulukla ilişkili etkinliklerden kaçındıkları ifade edilmiştir (Belen vd., 2020). Bu bulgu, Beck'in Bilişsel Kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, mutluluk korkusu yaşayan bireylerin temel inançlarında "iyi şeylerin ardından kötü şeyler gelir" gibi olumsuz bilişsel şemaların yer alabileceği görülmektedir. Beck'e göre bu bilişsel şemalar bazı bilişsel çarpıtmalar (felaketleştirme, ya hep ya hiç şeklinde düşünme ve –meli –malı cümleleri) ile ilişkilidir (Beck, 2011). Bu düşünce biçimi bireyleri olumlu içeriklerden uzak durmaya ve dijital ortamlarda negatif içeriklere yönelmeye itebilir. Bu bağlamda bireyler oluşabilecek mutluluk anlarını potansiyel bir tehdit olarak görebilirler.

Mutluluk korkusunun felaket kaydırma üzerindeki etkisi, bireylerin mutluluğu potansiyel bir tehdit olarak algılaması ve bu tehdit algısı üzerinden oluşan korku ve kaygı ile daha iyi anlaşılabilir. Felaket kaydırması, sosyal medya kullanıcılarının haber akışlarında sürekli olarak olumsuz içeriklere, özellikle krizler, felaketler ve trajedilere odaklanma alışkanlığını ifade eder (Sharma vd., 2022). Sosyal medya olumsuz içeriklerin hızla yayıldığı ve sürekli güncellendiği bir alan olduğundan, bireyler kendilerini bu olumsuz içeriklere çekilmiş bulabilirler. Stresli güncel olaylarla ilgili aşırı haber takibi, zihinsel sağlığı da olumsuz yönde etkileyebilir (Taşkın vd., 2024). Öte yandan mutluluk korkusu yaşayan kişilerin olumlu duygulardan kaçınırken olumsuz duygulara daha fazla yönelerek bu duyguları yönetmeye

çalıştığı söylenebilir (Collins vd., 2023). Bu bağlamda bu araştırmanın bulguları ve literatüre bakıldığında mutluluk korkusu yaşayan kişilerin mutluluğun geçici ve tehditkâr bir durum olduğuna inandıkları için olumlu içeriklerden kaçınarak sürekli olumsuz içeriklere yönelebileceği ifade edilebilir. Literatürde mutluluk korkusu ve felaket kaydırmasının birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu boşluk, mutluluk korkusunun sosyal medya kullanımını nasıl etkilediği üzerine yapılan çalışmaların eksikliğini ortaya koymaktadır.

5.1.2. Mutluluk korkusunun depresyon, anksiyete ve strese olan etkisinin tartışılması

Literatürde mutluluğa ilişkin korkunun, bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği ve özellikle depresyon, anksiyete ve stres gibi duygudurum bozukluklarıyla anlamlı biçimde ilişkilendirildiği vurgulanmaktadır. Kültürel faktörler mutluluğa verilen değeri farklılaştırırken, bazı bireylerin mutluluğu sosyal çevrelerinde uygun görmemesi nedeniyle olumlu duyguları bilinçli olarak bastırma eğiliminde oldukları ifade edilmiştir (Joshi ve Weijers, 2014). Olumlu ruh halleri karşısında duyulan korku, bireylerin bu duyguları bastırmaya yönelik çeşitli stratejiler geliştirmelerine neden olabilir. Bu durum, kişilerin mutluluk verici uyaranlardan kaçınmasına yol açarak genel ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir (Blasco-Belled vd., 2021). Çalışmanın bulguları, Freud'un Psikanalitik Kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, bireyin bazı süreçleri bilinçdışı tuttuğu ve bunların bilince çıkmasını bastırdığı savunma mekanizmasına benzer şekilde (Tuzcuoğlu, 1995), mutluluk korkusu yaşayan bireylerin bilinçdışı düzeyde olumlu duygularla başa çıkmakta zorlandığı söylenebilir. Bu bireyler mutluluğa karşı gelişen huzursuzluklarını bilinçli olarak fark etmeyebilir ancak içsel çatışmalarını bastırmak için olumlu duygulardan kaçınabilir. Özellikle mutluluk korkusunun arttığı durumlarda bireyler, mutluluğun olumsuz sonuçlara yol açabileceğine dair güçlü bir inanç taşıyarak olumlu duyguları bastırmaya yönelik stratejileri daha fazla kullanma eğilimindedirler. Bu inanç doğrultusunda, mutluluk hissini yaşamaktan veya dışa vurmaktan kaçınarak potansiyel olarak mutlu edici bir durumu tam anlamıyla deneyimlemek yerine kaygı ve olumsuz sonuçlardan korkarak bu duygudan uzak durmayı tercih edebilirler (Lee vd., 2025).

Araştırma bulguları, mutluluk korkusunun depresyon ($\beta = .38, p < .01$), anksiyete ($\beta = .35, p < .01$) ve stres ($\beta = .33, p < .01$) ile anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, literatürde yer alan ve mutluluk korkusunun duygudurum bozukluklarıyla ilişkilendirildiğine dair önceki çalışmalarla uyum göstermektedir (Blasco-Belled vd., 2021). Ayrıca, Türkiye'de yapılan bir çalışmada da mutluluk korkusunun depresyon, anksiyete ve

stres değişkenleri ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki gösterdiği bildirilmiştir (Bedir & Sarı, 2023). Bu bulgular, mutluluk gibi pozitif duygulardan korkmanın bireylerin olumsuz düşünceler geliştirmelerine ve bu düşünceleri sürekli olarak düşünmelerine yol açarak depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin artmasına neden olabileceğini öne sürmektedir. Özellikle mutluluk korkusunun depresyonun gelişimi ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynayabileceği vurgulanmıştır (Gilbert vd., 2014). Yapılan bir araştırmada mutluluk korkusunun depresyon olmayan kişilerde depresif belirtilerin başlangıcı olumlu şekilde ön gördüğünü ve depresyonu olan kişilerde ise kişilerin depresif belirtilerinin seyrini olumsuz yönde öngörebileceği sonucuna ulaşılmıştır (De Vuyst vd., 2023).

5.1.3. Felaket kaydırmasının depresyon, anksiyete ve strese olan etkisinin tartışılması

Felaket kaydırması bireylerin sosyal medya üzerinde ardı ardına olumsuz, kaygı verici ya da moral bozucu içerikleri sürekli tüketmesi ve bu tür haberlere yoğun şekilde odaklanmasıyla tanımlanır (Price vd., 2022). Sosyal medya ile felaket kaydırması arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada felaket kaydırmasının sosyal medya bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medyada geçirilen süre ile pozitif bir ilişkide olduğu ifade edilmiştir (Saticı vd., 2022). Sürekli olumsuz içeriklere maruz kalmak, bireylerde yaşamın anlamına dair sorgulamaları tetikleyerek boşluk, anlamsızlık ve güvensizlik duygularını artırabilir. Bu durum, kişinin dünyaya dair inançlarını sarsarak varoluşsal kaygıyı besleyebilir (Shabahang vd., 2024). Depresyon, bireylerin olumsuz bilgileri daha öncelikli ve yoğun biçimde işlemelerine neden olan olumsuzluk önyargısıyla bağlantılıdır. Bu önyargı, olumsuz içeriklerin olumlu olanlara kıyasla zihinsel olarak daha baskın hale gelmesini sağlar (Güme, 2024). Literatürde, felaket kaydırmasının psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediği ve depresyon, anksiyete ile stres düzeyleriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğu birçok çalışmada rapor edilmiştir (Anand vd., 2022; Buchanan vd., 2021; Kartol vd., 2023; Mandliya vd., 2024; Mannell ve Meese, 2022; Price vd., 2022; Sharma vd., 2022; Shabahang vd., 2024; Taşkın vd., 2024; Yang vd., 2024). Bu araştırmada elde edilen bulgular literatürdeki çalışmalara paralel biçimde felaket kaydırmanın depresyon ($r = .35, p < .01$), anksiyete ($r = .35, p < .01$) ve stres ($r = .34, p < .01$) ile anlamlı ilişkiler içinde olduğunu göstermektedir.

Bu bulgular Lazarus ve Folkman'ın (1984) geliştirdiği stres ve başa çıkmanın işlemsel modeli bağlamında açıklanabilir. Bu modele göre stres, bireyin çevresel bir durumu değerlendirmesiyle başlar ve birey bu durumu birincil değerlendirme sürecinde tehdit, zarar ya da zorluk olarak algılayabilir. Ardından gelen ikincil değerlendirme sürecinde birey, bu

tehditle başa çıkma kapasitesini sorgular (Kivak, 2024). Eğer kişi, felaket içeriklerini tehdit olarak algılayıp bu tehditle baş edemeyeceğine inanırsa stres yanıtı daha da güçlenebilir. Felaket kaydırması, bu tehdit algısını sürekli canlı tutan bir dijital etkileşim biçimi olarak değerlendirilebilir. Bu süreç, bireyin kronik stres yaşamasına ve bu stresin anksiyete ve depresyon gibi psikolojik belirtilere dönüşmesine neden olabilir.

Felaket kaydırması bireyde insan doğasına ve dünyadaki adalete dair güveni sarsarak bireylerin hayal kırıklığı ve güvensizlik duygularını güçlendirebilir (Shabahang vd., 2024). Türkiye’de yapılan bir çalışma ise bu davranış biçiminin ikincil travmatik stresi artırdığını bildirmektedir (Taşkın vd., 2024). Buradan hareketle, felaket kaydırması davranışının bireylerde bilişsel ve duygusal yükü artırarak dünyaya ilişkin algılarını olumsuz yönde şekillendirebileceği söylenebilir.

Bireylerin kişilik özellikleri ve demografik faktörleri, felaket kaydırma davranışına yatkınlıklarını etkileyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Güme, 2024). Sharma vd. (2022) nevrotiklik, sansasyon arayışı ve olumsuzluk önyargısının felaket kaydırması eğilimini arttırırken olumlu duygulanımın bu eğilimi azalttığını, Satıcı vd. (2022) ise vicdanlılık ve dışadönüklüğün felaket kaydırması ile negatif ilişkili olduğunu, nevrotikliğin ise pozitif ilişkide olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, daha genç yaş grupları ve daha düşük sosyoekonomik statüye sahip bireylerin bu davranışı sergileme olasılığının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Sharma vd., 2022). Bu bağlamda, bireylerin kişilik özellikleri ve demografik faktörlerinin felaket kaydırma davranışına yatkınlıklarını etkilediği göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin felaket kaydırma eğilimlerinin olumsuz duygulanımın artışıyla ilişkili olması literatürdeki bulgularla paralellik göstermektedir.

5.1.4. Mutluluk korkusunun depresyon, anksiyete ve stresle olan ilişkisinde felaket kaydırmasının aracı rolünün tartışılması

Bu çalışmanın bulguları, üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusunun depresyon üzerindeki etkisinin önemli bir kısmının felaket kaydırma aracılığıyla gerçekleştiğini göstermektedir ($\beta = .07$, $p < .01$). Bu bulgu, mutluluk korkusunun depresyon üzerindeki etkisinin felaket kaydırma davranışını içeren bir aracı mekanizma aracılığıyla şekillendiğini ortaya koymaktadır. Araştırmanın bulguları mutluluk korkusunun anksiyete üzerindeki etkisinin felaket kaydırma aracılığıyla güçlendiğini ve bu ilişkinin anlamlı olduğunu göstermektedir ($\beta = .08$, $p < .01$). Aynı zamanda mutluluk korkusunun anksiyete üzerindeki

doğrudan etkisinin orta düzeyde güçlü olduğunu ve bu etkinin önemli bir kısmının felaket kaydırma aracılığıyla gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinde felaket kaydırma davranışının mutluluk korkusunun anksiyete ile olan ilişkisinde önemli bir aracı rol üstlendiğini göstermektedir. Çalışmadan elde edilen bulgular mutluluk korkusunun stres üzerindeki etkisinin de felaket kaydırma aracılığıyla arttığını ortaya koymaktadır ($\beta = .08, p < .01$).

Ele alınan bulgular doğrultusunda, bu çalışmada üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu, felaket kaydırma davranışı ve depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiler çok yönlü biçimde değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar, mutluluk korkusunun bireylerin ruhsal iyilik hâli üzerinde doğrudan olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir. Bununla birlikte, mutluluk korkusunun yalnızca doğrudan değil aynı zamanda felaket kaydırma davranışı aracılığıyla da depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, felaket kaydırma davranışının ruhsal sorunların oluşumunda aracı bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır.

Araştırmada ulaşılan veriler, bireylerin yaşadığı olumsuz duyguları sosyal medya ortamında olumsuz içeriklere maruz kalarak pekiştirebildiklerini ve bu sürecin ruhsal yükü artırdığını göstermektedir. Özellikle mutluluk korkusu yüksek bireylerin sosyal medyada karşılaştıkları olumsuz içeriklere daha fazla dikkat göstermeleri, kaygı ve depresyon gibi belirtileri daha yoğun yaşamalarına zemin hazırlayabilir.

Öte yandan yapılan analizler, yalnızca değişkenlerin ayrı ayrı etkilerini değil aynı zamanda birbirleriyle olan etkileşimlerini de ortaya koymaktadır. Mutluluk korkusunun depresyon, anksiyete ve stresle olan ilişkisinin felaket kaydırma yoluyla dolaylı biçimde güçlendiği sonucu bu çalışmanın önemli bir bulgusudur. Bu durum, ruhsal sağlığı etkileyen faktörlerin tek başına değil, birbirleriyle etkileşim hâlinde değerlendirildiğinde daha anlamlı sonuçlar verebileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, bu araştırmanın bulguları bireylerin yaşadığı mutluluk korkusunun hem doğrudan hem de sosyal medya aracılığıyla gerçekleşen felaket kaydırma davranışı yoluyla ruhsal sağlığı tehdit edebileceğini göstermektedir. Özellikle üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem grubunda bu etkinin daha görünür olması, genç bireylerin dijital medya içeriklerine duyarlılıklarını ve psikolojik kırılma noktalarını ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, mutluluk korkusu ve felaket kaydırma gibi bireysel ve çevresel değişkenlerin birlikte ele alınması,

depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik belirtilerin anlaşılmasında önemli katkılar sunmaktadır.

5.2. Sonuç

Bu çalışmada mutluluk korkusu ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracı rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Mutluluk korkusu ile felaket kaydırması, depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler vardır.
- Mutluluk korkusu bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini anlamlı etkilemektedir.
- Felaket kaydırması bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini anlamlı etkilemektedir.
- Felaket kaydırması mutluluk korkusunun depresyon, anksiyete ve stres düzeyine olan etkisinde aracı rol üstlenmektedir.

5.3. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular ışığında araştırmacılara, eğitim yöneticilerine ve politikacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler

- Bu araştırma üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Gelecekte farklı yaş grupları ve demografik özelliklere sahip bireylerle yapılacak çalışmalar mutluluk korkusu, felaket kaydırma, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin daha geniş bir örnekleme test edilmesini sağlayabilir.
- Araştırmada mutluluk korkusu, depresyon, anksiyete, stres ve felaket kaydırması nicel yöntemlerle test edilmiştir. Benzer çalışmalar nitel ya da karma modeller ile test edilebilir.
- Mutluluk korkusu ve felaket kaydırmanın etkilerini kültürel bağlamda ele almak literatüre önemli bir katkı sağlayabilir.

5.3.2. Eğitim yöneticileri ve politikacılara yönelik öneriler

- Eğitim politikaları, öğrencilerin ruhsal sağlık desteğine erişimini kolaylaştıran mekanizmalar oluşturabilir. Bu tür destekler öğrencilerin olumsuz düşünceleri daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir.



KAYNAKLAR

- Acaboğa, A. (2007). *Din-Mutluluk İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi].
https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=pMkzt4n0nPPj6mu_4Elk4g&no=8-HZY7KpOlqdIHD6bYtcIg
- Agbo, A. A., & Ngwu, C. N. (2017). Aversion to happiness and the experience of happiness: The moderating roles of personality. *Personality and Individual Differences*, 111, 227-231. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.010>
- Aluş, Y., & Selçukkaya, S. (2016). Türk ailesinde mutluluk algısı ve değerleri. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi (SKAD)*, 1(2),
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/skad/issue/21059/226748>
- Anand, N., Sharma, M. K., Thakur, P. C., Mondal, I., Sahu, M., Singh, P., J., A. S., Kande, J. S., MS, N., & Singh, R. (2022). Doomsurfing and doomscrolling mediate psychological distress in COVID-19 lockdown: Implications for awareness of cognitive biases. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(1), 170-172. <https://doi.org/10.1111/ppc.12803>
- Amerikan Psikoloji Birliği (2018). *APA Dictionary of Psychology*. 20 Ocak 2025 tarihinde <https://dictionary.apa.org/> adresinden edinilmiştir.
- Arieti, S., & Bemporad, J. (1980). The psychological organization of depression. *Am J Psychiatry*, 137(11), 1360-1365. <https://doi.org/10.1176/ajp.137.11.1360>
- Baker, F. B. (2001). The basics of item response theory. In: ERIC Clearinghouse on Assessment and Evaluation, second ed. Retrieved from <https://fles.eric.ed.gov/fulltext/ED458219.pdf>. Accessed 15 June 2022.
- Baltaş, A. (1997). *Stres altında ezilmeden öğrenmede ve sınavlarda üstün başarı*. Remzi Kitabevi.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Bedir, M., & Sarı, T., (2023). *Mutluluk Korkusu ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. 24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi (s.321-331). Ankara, Türkiye.
- Belen, H., Yıldırım, M., & Belen, F. S. (2020). Influence of fear of happiness on flourishing: Mediator roles of hope agency and hope pathways. *Australian Journal of Psychology*, 72(2), 165–173. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12279>
- Bellovary, A. K., Young, N. A., & Goldenberg, A. (2021). Left- and right-leaning news organizations use negative emotional content and elicit user engagement similarly. *Affective Science*, 2(4), 391-396. <https://doi.org/10.1007/s42761-021-00046-w>
- Bembnowska, M., & Joško-Ochojska, J. (2015). What causes depression in adults?. *Polish Journal of Public Health*, 125. <https://doi.org/10.1515/pjph-2015-0037>

- Bhargava, D., & Trivedi, H. (2018). A Study of Causes of Stress and Stress Management among Youth. *IRA-International Journal of Management & Social Sciences (ISSN 2455-2267)*, 11(108). <https://doi.org/10.21013/jmss.v11.n3.p1>
- Blasco-Belled, A., Rogoza, R., Alsinet, C., & Torrelles-Nadal, C. (2021). Fear of happiness through the prism of the dual continua model of mental health. *Journal of Clinical Psychology*, 77(10), 2245-2261. <https://doi.org/10.1002/jclp.23165>
- Buchanan, K., Aknin, L. B., Lotun, S., & Sandstrom, G. M. (2021). Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: Doom-scrolling has negative emotional consequences, but kindness-scrolling does not. *PLOS ONE*, 16(10), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257728>
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (17. bs.). Pegem Akademi.
- Calafiore, C., Collins, A. C., Miller, J. A. M., Watson, J. C., & Winer, E. S. (2024). Examining the unique and interactive impacts of anhedonia and fear of happiness on depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders Reports*, 15. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100702>
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
- Chisholm, A., & Hartman-Caverly, S. (2022). Privacy literacy: From doomscrolling to digital wellness. *Portal: Libraries and the Academy*, 22(1), 53-79. <https://doi.org/10.1353/pla.2022.0009>
- Collins, A. C., Jordan, D. G., Bartoszek, G., Kilgore, J., Lass, A. N. S., & Winer, E. S. (2023). Longitudinal and experimental investigations of implicit happiness and explicit fear of happiness. *Cognition and Emotion*, 37(5), 973-989. <https://doi.org/10.1080/02699931.2023.2223907>
- Çelik, F. H., & Hocaoğlu, Ç. (2016). 'Major depressive disorder' definition, etiology and epidemiology: A review. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(1), 51-66.
- De Vuyst, H.-J., Belmans, E., Takano, K., Depreeuw, B., De Grave, C., & Raes, F. (2023). Fear of happiness and its predictive effect on depressive symptoms in depressed inpatients versus healthy controls. *Journal of Affective Disorders Reports*, 13, 100589. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100589>
- Diener, E., Napa Scollon, C., & Lucas, R. E. (2009). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. İçinde E. Diener (Ed.), *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (ss. 67-100). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Dobos, B., Mellor, D., & Piko, B. F. (2024). Exploring fear of happiness among university students: The role of perfectionism, academic burnout, loneliness, and hopelessness.

Scandinavian Journal of Psychology, 65(3), 559-567.
<https://doi.org/10.1111/sjop.13001>

- Gallagher, M. R., Salem, T., & Winer, E. S. (2024). When hope springs a leak: Aversion to positivity as a key to understanding depressed persons. *Current Psychology*, 43(8), 7564-7577. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04917-2>
- Garcia-Navarro, L. (2020, 19 Temmuz). *Your “doomscrolling” breeds anxiety. Here’s how to stop the cycle.* National Public Radio. <https://www.npr.org/2020/07/19/892728595/your-doomscrolling-breeds-anxiety-here-s-how-to-stop-the-cycle>
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update (10th ed.)*. Pearson.
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., & Baião, R. (2014). Fears of negative emotions in relation to fears of happiness, compassion, alexithymia and psychopathology in a depressed population: a preliminary study. *J Depression Anxiety*, S2. <https://doi.org/10.4172/2167-1044.S2-004>
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R., & Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 228-244. <https://doi.org/10.1111/bjc.12037>
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374-390. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x>
- Goldman, L. (2023, Ekim 24). *Depression: What it is, symptoms, causes, treatment, and more.* Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/8933>
- Gunnar, M., & Quevedo, K. (2007). The neurobiology of stress and development. *Annual Review of Psychology*, 58, 145-173. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085605>
- Güme, S. (2024). Doomscrolling: A review. *Psikiyatride Guncel Yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry*, 16, 595-603. <https://doi.org/10.18863/pgy.1416316>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (3rd ed.)*. Guilford Publications.
- Jordan, D. G., Collins, A. C., Dunaway, M. G., Kilgore, J., & Winer, E. S. (2021). Negative affect interference and fear of happiness are independently associated with depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 646-660. <https://doi.org/10.1002/jclp.23066>
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647-651. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.011>

- Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: fundamental differences with western views. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475-493. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9431-1>
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: a review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717-735. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9489-9>
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler*. Nobel Yayıncılık.
- Kartol, A., Üztemur, S., & Yaşar, P. (2023). 'I cannot see ahead': Psychological distress, doomscrolling and dark future among adult survivors following Mw 7.7. And 7.6 earthquakes in Türkiye. *BMC Public Health*, 23(1), 2513. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17460-3>
- Kaye, B. K., & Johnson, T. J. (2024). I can't stop myself! Doomscrolling, conspiracy theories, and trust in social media. *Atlantic Journal of Communication*, 32(3), 471-483. <https://doi.org/10.1080/15456870.2024.2316844>
- Kesebir, P., & Diener, E. (2009). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. İçinde E. Diener (Ed.), *The science of well-being: the collected works of ed diener* (ss. 59-74). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_3
- Kivak, R. (2024). *Transactional model of stress and coping*. EBSCO. <https://www.ebsco.com/research-starters/psychology/transactional-model-stress-and-coping>
- Lambert, L., Draper, Z. A., Warren, M. A., Joshanloo, M., Chiao, E.-L., Schwam, A., & Arora, T. (2022). Conceptions of happiness matter: relationships between fear and fragility of happiness and mental and physical wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 23(2), 535-560. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00413-1>
- Lambert, L., Passmore, H.-A., & Joshanloo, M. (2019). A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1141-1162. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9993-z>
- Laor, T., & Lissitsa, S. (2022). Mainstream, on-demand and social media consumption and trust in government handling of the COVID crisis. *Online Information Review*, 46(7), 1335-1352. <https://doi.org/10.1108/OIR-06-2021-0299>
- Lee, H. A., Wan, C., & Yang, Y. (2025). Fear of happiness and emotion regulation: Implications for personal and relational well-being. *Asian Journal of Social Psychology*, 28(1), e12672. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12672>
- Lyubomirsky, S., & Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, 22(2), 155-186. <https://doi.org/10.1023/A:1021396422190>

- Mandliya, A., Pandey, J., Hassan, Y., Behl, A., & Alessio, I. (2024). Negative brand news, social media, and the propensity to doomscrolling: Measuring and validating a new scale. *International Studies of Management & Organization*, 54(2), 137-158. <https://doi.org/10.1080/00208825.2023.2301219>
- Mannell, K., & Meese, J. (2022). From doom-scrolling to news avoidance: limiting news as a wellbeing strategy during covid lockdown. *Journalism Studies*, 23(3), 302-319. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.2021105>
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807–815.
- Neijzen, M. (2024). The epistemic value of doombehaviour: Beyond the prudential consequences of doomscrolling, doomchecking, and doomsurfing. *Synthese*, 203(6), 185. <https://doi.org/10.1007/s11229-024-04602-2>
- Oishi, S., & Schimmack, U. (2010). Culture and well-being: A new inquiry into the psychological wealth of nations. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 463-471. <https://doi.org/10.1177/1745691610375561>
- Özdemir, Ş. (2021). Sosyal medya çağında kuşakların medya kullanım alışkanlıklarının incelenmesi. *İstanbul Arel Üniversitesi İletişim Çalışmaları Dergisi*, 9(20), 281–308.
- Patterson, T. E. (1996). Bad news, period. *PS: Political Science & Politics*, 29(1), 17-20. <https://doi.org/10.2307/420184>
- Price, M., Legrand, A. C., Brier, Z. M. F., van Stolk-Cooke, K., Peck, K., Dodds, P. S., Danforth, C. M., & Adams, Z. W. (2022). Doomscrolling during COVID-19: The negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 14(8), 1338-1346. <https://doi.org/10.1037/tra0001202>
- Robertson, C. E., Pröllochs, N., Schwarzenegger, K., Pärnamets, P., Van Bavel, J. J., & Feuerriegel, S. (2023). Negativity drives online news consumption. *Nature Human Behaviour*, 7(5), 812-822. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01538-4>
- Rozado, D., Hughes, R., & Halberstadt, J. (2022). Longitudinal analysis of sentiment and emotion in news media headlines using automated labelling with Transformer language models. *PLOS ONE*, 17(10), e0276367. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276367>
- Salisbury, L. (2023). On not being able to read: Doomscrolling and anxiety in pandemic times. *Textual Practice*, 37(6), 887-918. <https://doi.org/10.1080/0950236X.2022.2056767>
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19–30. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.274847>

- Şar, V., Türk Kurtça, T., & Öztürk, E. (2018). Fear of happiness among college students: The role of gender, childhood psychological trauma, and dissociation. *Indian Journal of Psychiatry*. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_52_17
- Satıcı, S. A., Yılmaz, F. B., Karaağaç, Z. G., & Okur, S. (2024). From childhood psychological maltreatment to fear of happiness: Exploring the serial mediation of external shame and family communication. *Children and Youth Services Review*, *157*, 107425. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107425>
- Satıcı S. A., Göcet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satıcı, B. (2023). Doomscrolling scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, *18*(2), 833-847. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Schifffrin, H., & Nelson-Coffey, S. (2008). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies*, *11*, 33-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9104-7>
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual review of clinical psychology*, *1*, 607-628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
- Shabahang, R., Hwang, H., Thomas, E. F., Aruguete, M. S., McCutcheon, L. E., Orosz, G., Hossein Khanzadeh, A. A., Mokhtari Chirani, B., & Zsila, Á. (2024). Doomscrolling evokes existential anxiety and fosters pessimism about human nature? Evidence from Iran and the United States. *Computers in Human Behavior Reports*, *15*, 100438. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438>
- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabaraee, K. (2023). "Give your thumb a break" from surfing tragic posts: Potential corrosive consequences of social media users' doomscrolling. *Media Psychology*, *26*(4), 460-479. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, *3*(1: Spring 2022). <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Shri, R. (2010). Anxiety: causes and management. *The Journal of Behavioral Science*, *5*(1), 100-118.
- Soroka, S., Fournier, P., & Nir, L. (2019). Cross-national evidence of a negativity bias in psychophysiological reactions to news. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *116*(38), 18888-18892. <https://doi.org/10.1073/pnas.1908369116>
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, *6*(10), 117-135. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/50855/663245>

- Tan, S. Y., & Yip, A. (2018). Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. *Singapore Medical Journal*, 59(4), 170-171. <https://doi.org/10.11622/smedj.2018043>
- Tamam, L.ve Demirkol, M. E. (2019). Anksiyete bozuklukları. Bütüncül tıp: Birinci basamakta ve aile hekimliğinde güncel tanı-tedavi içinde (ss.1675-1677) Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri.
- Taşkın, S., Yıldırım Kurtuluş, H., Satıcı, S. A., & Deniz, M. E. (2024). Doomscrolling and mental well-being in social media users: A serial mediation through mindfulness and secondary traumatic stress. *Journal of Community Psychology*, 52(3), 512-524. <https://doi.org/10.1002/jcop.23111>
- Tekke, M., & Özer, B. (2019). Fear of happiness: Religious and psychological implications in Türkiye. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(7), 686-693. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1625314>
- Topal, M., Küçük Avcı, Ş., & İstanbullu, A. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Problemleri Sosyal Medya Kullanımının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 53(244), 2013-2044. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.1260083>
- Trussler, M., & Soroka, S. (2014). Consumer Demand for Cynical and Negative News Frames. *The International Journal of Press/Politics*, 19(3), 360-379. <https://doi.org/10.1177/1940161214524832>
- Tuzcuoğlu, N. (1995). PSİKANALİZ KURAMI VE ÖZELLİKLERİ. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(7), 275-285.
- Türk, T., Malkoç, A., & Onat Kocabıyık, O. (2017). Mutluluk Korkusu Ölçeği Türkçe formu'nun psikometrik özellikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.18863/pgy.281036>
- Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(3), 185-199. <https://doi.org/10.1037/abn0000410>
- Van der Meer, T. G. L. A., Kroon, A. C., Verhoeven, P., & Jonkman, J. (2019). Mediatization and the Disproportionate Attention to Negative News. *Journalism Studies*, 20(6), 783-803. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2018.1423632>
- Vermani, M. (2007). The PCMAD (Primary Care Mood and Anxiety Diagnoser): The development of a diagnostic tool to detect social anxiety disorder, generalized anxiety disorder, panic disorder, bipolar disorder and depression [Doktora tezi, Adler School of Professional Psychology]. ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/pcmad-primary-care-mood-anxiety-diagnoser/docview/304715216/se-2?accountid=159111>
- Wathelet, M., Duhem, S., Vaiva, G., Baubet, T., Habran, E., Veerapa, E., Debien, C., Molenda, S., Horn, M., Grandgenèvre, P., Notredame, C.-E., & D'Hondt, F. (2020). Factors associated with mental health disorders among university students in france confined during the COVID-19 pandemic. *JAMA Network Open*, 3(10), e2025591-e2025591. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.25591>

- Watson, S. (2024, 16 Nisan). *Causes of Stress*. WebMD. 12 Mart 2025 tarihinde <https://www.webmd.com/balance/causes-of-stress> adresinden edinilmiştir.
- Watts, S. (2020, 18 Kasım). *What Is Doomscrolling? How to Stop the Cycle of Doom*. HealthCentral. 18 Mart 2025 tarihinde <https://www.healthcentral.com/mental-health/what-is-doomscrolling-and-how-to-stop> adresinden edinilmiştir.
- World Health Organization. (2023a, 21 Şubat). *Stress*. 12 Mart 2025 tarihinde <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress> adresinden edinilmiştir.
- World Health Organization. (2023b, 31 Mart). *Depressive disorder (depression)*. World Health Organization. 12 Mart 2025 tarihinde <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> adresinden edinilmiştir.
- World Health Organization. (2023c, 27 Eylül). *Anxiety disorders*. Anxiety Disorders. 12 Mart 2025 tarihinde <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders> adresinden edinilmiştir.
- Yang, L., Tan, X., Lang, R., Wang, T., & Li, K. (2024). Reliability and validity of the Chinese version of the doomscrolling scale and the mediating role of doomscrolling in the bidirectional relationship between insomnia and depression. *BMC Psychiatry*, 24(1), 565. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06006-5>
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*, 16, 1057-1072. <https://doi.org/10.17179/excli2017-480>
- Ytre-Arne, B., & Moe, H. (2021). Doomscrolling, monitoring and avoiding: News use in COVID-19 pandemic lockdown. *Journalism Studies*, 22(13), 1739-1755. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1952475>
- Zarowski, B., Giokaris, D., & Green, O. (2024). Effects of the COVID-19 pandemic on university students' mental health: A literature review. *Cureus*, 16(2), <https://doi.org/10.7759/cureus.54032>

EKLER

EK -1

KİŞİSEL BİLGİLER FORMU

Cinsiyet: Kadın (...) Erkek (...)

Yaş: ...

Günlük İnternet Kullanma Süresi:

0 (...) 1-2 Saat (...) 2-4 Saat (...) 5-7 Saat (...) 7 Saat ve Üzeri (...)

Sosyal medya kullanım amacı:

Gündemi takip etmek (...) Video İzlemek (...) Sosyalleşmek/Arkadaşlık kurmak (...)

Sosyal Medyada Günlük Vakit Geçirme Süresi:

0 (...) 1-2 Saat (...) 2-4 Saat (...) 5-7 Saat (...) 7 Saat ve Üzeri (...)

EK-2**MUTLULUK KORKUSU ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELERİ**

Lütfen aşağıdaki her bir ifadenin, sizi ne derece yansıttığını, gösterilen dereceleme üzerinden 1 ile 7 arasında işaretleyerek belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Oldukça Katılıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

1.Çok neşeli olmayı tercih etmem çünkü genellikle neşenin ardından üzüntü gelir.	1	2	3	4	5	6	7
3.Felaketler genellikle iyi şanstın sonra meydana gelir.	1	2	3	4	5	6	7

EK-3**DEPRESYON-ANKSİYETE-STRES ÖLÇEĞİ-21 ÖRNEK MADDELERİ**

Lütfen son 1 haftadaki durumunuzu düşününüz. Verilen ifadelerdeki durumu ne sıklıkla yaşadığınızı göz önünde bulundurarak maddeleri puanlayınız.	Hiçbir zaman	Ara sıra/Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
2. Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim.	0	1	2	3
5. Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım.	0	1	2	3

EK-4**FELAKET KAYDIRMA (DOOMCROLLİNG) ÖLÇEĞİ- TÜRKÇE FORMU ÖRNEK
MADDELERİ**

Aşağıdaki ifadelere katılıp katılmadığınızı; görüşünüzü yansıtan rakamı işaretleyerek belirtiniz.										
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum				
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)				
Sosyal medyada giderek daha sık kötü haberler arama isteği duyuyorum.				(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Yeni kötü bir haber var mı diye sürekli haber akışımı yeniliyorum.				(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

ÖLÇEK İZİNLERİ

Ölçek izni hakkında



Ayşe Sena Öztürk

4 Tem 2024 Per 20:31 ☆ 😊 ↩ ⋮

Merhaba Hocam,

Ben Ayşe Sena Öztürk. Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez danışmanım Doç. Dr. Tolga Seki danışmanlığında yürüteceğim tez için "Mutluluk Korkusu Ölçeği"ni izniniz olursa kullanmak istiyorum.

Şimdiden çok teşekkür ederim.
Saygılarımla,
Ayşe Sena ÖZTÜRK

Tuğba Türk Kurtça

4 Tem 2024 Per 20:44 ★ 😊 ↩ ⋮

Merhaba,
Tabii ki kullanabilirsiniz. Ölçekle ilgili tüm bilgiler, maddeler ve yönerge dahil, makalede mevcuttur.
İyi çalışmalar dilerim

Ölçek izni hakkında

Gelen Kutusu x



Ayşe Sena Öztürk

4 Tem 2024 Per 20:36 ☆ 😊 ↩ ⋮

Merhaba Hocam,

Ben Ayşe Sena Öztürk. Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez danışmanım Doç. Dr. Tolga Seki danışmanlığında yürüteceğim tezimde "Felaket Kaydırması Ölçeği"ni izniniz olursa kullanmak istiyorum.

Şimdiden çok teşekkür ederim.
Saygılarımla,
Ayşe Sena ÖZTÜRK

Seydi Ahmet SATICI

5 Tem 2024 Cum 14:51 ★ 😊 ↩ ⋮

Sena merhabalar,
Ölçek ektedir.

Başarılar diliyorum.

EK-5 (DEVAMI)

Ölçek izni hakkında Gelen Kutusu x



Ayşe Sena Öztürk

4 Tem 2024 Per 20:34 ☆ 😊 ↩ ⋮

Merhaba Hocam,

Ben Ayşe Sena Öztürk. Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez danışmanım Doç. Dr. Tolga Seki danışmanlığında yürüteceğim tezimde "Depresyon Anksiyete Stres- 21 Ölçeği"ni izniniz olursa kullanmak istiyorum.

Şimdiden çok teşekkür ederim.
Saygılarımla,
Ayşe Sena ÖZTÜRK

Hakan Sarıçam

6 Tem 2024 Cmt 00:07 ★ 😊 ↩ ⋮

Ayşe Sena Merhabalar,
Ölçeğin maddeleri ve puanlama bilgileri ektedir.
Tez çalışması kapsamında memnuniyetle kullanabilirsiniz.
Kolaylıklar ve sağlıklı günler dilerim.

ETİK KURUL İZİNİ



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :26/07/2024 Toplantı Sayısı: 15 Karar No :2024/622
Araştırmanın Başlığı	Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk Korkusu ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkide Felaket Kaydırmasının Aracı Rolü.
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Tolga SEKİ
Yardımcı Araştırmacı	Ayşe Sena ÖZTÜRK Lisansüstü Öğrenci
Etik Kurul Kararı	20612 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “ Uygun ” olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
26/07/2024

Doç. Dr. Ahmet KURNAZ
Başkan